

2025年

12月

むつみキッチン

早いもので今年も残すところ1ヶ月となりました。
日に日に気温が下がり、いよいよ冬本番となりました。子どもたちは寒さに負けず戸外で元気に遊んでいます。
冬野菜は体の中から温めてくれるという作用があります。給食にも冬野菜が入っています。たくさん食べて寒い日冬を乗り越えましょう！

体を温める野菜って？

かぶ・ごぼう・れんこん・人参・ねぎ・さつまいも・にんにく等

比較的水分が少ないため体を冷やしにくいです。
ミネラルは血液や筋肉を作るたんばく質の働きを助け、ビタミンは血液の動きを良くしてくれる効能があります。

12月16日にクリスマスランチを予定しています。
4・5才は特別に楽しく選ぶバイキング式になっています。クリスマスらしいメニューになっているのでお楽しみに！

献立表

1日 (月)	昼食	ごはん 鮭のたれ焼き 白菜のゆかり和え がんもどき わかめのすまし汁 バナナ	米 鮭、酒、塩こしょう、焼肉のタレ、みりん 白菜、人参、きゅうり、枝豆、ゆかり、昆布茶 がんもどき、しらたき、人参、大根、しいたけ、さやえんどう、大豆、かつお出汁、醤油、みりん、三温糖 わかめ、たけのこ、白ねぎ、しめじ、玉ねぎ、里芋、かつお昆布だし、醤油、みりん、食塩
	おやつ	ココアシリアルクリスマスビー	コーンフレーク、バター、マシュマロ、ココア
2日 (火)	昼食	ごはん チキンのニラがけ 切り干しサラダ しらたき炒め キャベツスープ みかん	米 鶏肉、ニラ、塩こしょう、片栗粉、三温糖、醤油、ごま油、オイスターソース 切り干し大根、きゅうり、ハム、ごま、醤油、三温糖、鶏ガラ、ごま油 しらたき、もやし、人参、玉ねぎ、ほうれん草、青ねぎ、にんにく、生姜、塩こしょう、しょうゆ キャベツ、豚肉、白ねぎ、えのき、鶏ガラ
	おやつ	レモンケーキ	小麦粉、バター、砂糖、卵、牛乳、ベーキングパウダー、レモン
3日 (水)	昼食	ごはん たいの南蛮漬け かにかまのごまマヨサラダ 厚揚げのごま生姜焼き さつまいものみそ汁 りんご	米 たい、人参、玉ねぎ、ピーマン、黄パプリカ、しめじ、醤油、三温糖、酢 かにかま、春雨、卵、小松菜、玉ねぎ、マヨネーズ、すりごま、酢、塩こしょう 厚揚げ、青ねぎ、生姜、醤油、みりん、三温糖 さつまいも、大根、玉ねぎ、油揚げ、かつお昆布だし、みそ
	おやつ	バタークッキー	ホットケーキミックス、バター、グラニュー糖
4日 (木)	昼食	ごはん ロールパン 牛とブロックリーの洋風炒め もやし、の青じそサラダ かぶの豆乳煮 ポトフ バナナ	パン 牛肉、ブロックリー、玉ねぎ、マッシュルーム、コンソメ、バター もやし、きゅうり、わかめ、しそ、ツナ缶、ごま油、ごま、ほん酢 かぶ、白菜、豚肉、しめじ、玉ねぎ、豆乳、コンソメ じゃがいも、キャベツ、人参、コーン缶、コンソメ
	おやつ	キンパ風ごはん	米、牛肉、人参、たくあん、小松菜、にんにく、ごま油、醤油、三温糖
5日 (金)	昼食	トマトハヤシライス かぼちゃサラダ キャベツの和え物 オレンジ	米、豚肉、エリンギ、マッシュルーム、しめじ、玉ねぎ、トマト缶、ケチャップ、ハヤシルウ かぼちゃ、人参、生姜、生姜、人参、ウインナー、コンソメ キャベツ、かいわれ大根、しらす、醤油、ごま油
	おやつ	レーズンパン	強力粉、ドライイースト、砂糖、食塩、油、レーズン、グラニュー糖
8日 (月)	昼食	ごはん 鶏レモンのフジリ 里芋サラダ なめたけ卵焼き 貝沢山すまし汁 オレンジ	米 鶏肉、フジリ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、にんにく、レモン、コンソメ 里芋、ブロックリー、カリフラワー、ベーコン、マヨネーズ、醤油 卵、なめたけ、青ねぎ、かつお出汁、醤油、みりん、食塩 白菜、豆腐、人参、ほうれん草、エリンギ、れんこん、かつお昆布だし、醤油、みりん、食塩
	おやつ	ツナの和風パスタ	スパゲッティ麺、ツナ缶、玉ねぎ、しめじ、にんにく、鶏ガラ、醤油
9日 (火)	昼食	ごはん みそグラタン ごぼうサラダ 大根の炒め煮 ワナタンスープ りんご	米 豚肉、えび、春葱、白ねぎ、玉ねぎ、じゃがいも、ホワイトソース、みそ、ピザ用チーズ ごぼう、ひじき、人参、枝豆、木綿豆腐、練りごま、すりごま、醤油、三温糖 大根、さやえんどう、厚揚げ、豚ミンチ、かつお出汁、醤油、みりん、三温糖 ワナタンの皮、かぶ、しいたけ、もやし、人参、鶏ガラ、醤油
	おやつ	セサミケーキ	小麦粉、バター、砂糖、卵、牛乳、ベーキングパウダー、すりごま

冬至

今年の冬至は
12月22日(月)

意味
一年で最も昼が短く、夜が長い日。

食文化
かぼちゃ(なんさん等)

'ん'のつく食べ物を食べると「運」が呼び込まれるとも言われています。

22日は、「かぼちゃのいとこ煮」です。

10日 (水)	昼食	ごはん 鮭のたれ焼き ちくわのおかか和え 高野豆腐の炒め物 なすのみそ汁 バナナ	米 鮭、酒、塩こしょう、焼肉のタレ、みりん ちくわ、キャベツ、きゅうり、塩昆布、かつお節、醤油、三温糖 高野豆腐、人参、チンゲン菜、玉ねぎ、しめじ、生姜、オイスターソース、醤油 なす、大根、まいたけ、油揚げ、天かす、かつお昆布だし、みそ
	おやつ	シュガーポテト	さつまいも、グラニュー糖
11日 (木)	お昼生食メニュー	牛ごぼうの混ぜご飯 からあげ 春雨サラダ かぼちゃのごま和え ぶりのすまし汁 みかん	米、牛肉、ごぼう、生姜、青ねぎ、醤油、三温糖 鶏肉、生姜、にんにく、醤油、みりん、片栗粉、油 春雨、きゅうり、かにかま、人参、三温糖、酢、醤油、ごま油 かぼちゃ、さつまいも、ごま、醤油、三温糖 ぶり、人参、白菜、えのき、白ねぎ、かつお昆布だし、醤油、みりん、食塩
	おやつ	コーンフレーク	コーンフレーク、牛乳、グラニュー糖
12日 (金)	昼食	枝豆ご飯 牛肉の甘辛炒め 海藻サラダ 麦みそ汁 みかん	米、枝豆、塩昆布、昆布だし、食塩、醤油 牛肉、さつまいも、玉ねぎ、まいたけ、三温糖、醤油 海藻ミックス、レタス、酢、醤油、三温糖、食塩 白菜、人参、しめじ、玉ねぎ、エリンギ、青ねぎ、麦みそ
	おやつ	マカロニきな粉	マカロニ、きな粉、食塩、砂糖
13日 (土)	昼食	モーボー丹 ひじきサラダ かぼちゃのチーズ焼き 大根スープ バナナ	米、豚肉、木綿豆腐、白ねぎ、人参、しいたけ、生姜、みそ、醤油、鶏ガラ、ごま油 ひじき、豆もやし、豆腐、かにかま、酢、醤油、三温糖、食塩、ごま、ごま油 かぼちゃ、ブロックリー、ピザ用チーズ、塩こしょう 大根、白菜、しめじ、コーン缶、鶏ガラ
	おやつ	ココアスノーボール	小麦粉、砂糖、ココア、バター、粉糖
15日 (月)	昼食	ごはん ぶりの鰻焼 白菜のゆかり和え がんもどき煮 わかめのすまし汁 バナナ	米 ぶり、ゆず、酒、食塩、醤油、みりん、三温糖 白菜、人参、きゅうり、枝豆、ゆかり、昆布茶 がんもどき、しらたき、人参、大根、しいたけ、さやえんどう、大豆、かつお出汁、醤油、みりん、三温糖 わかめ、たけのこ、白ねぎ、しめじ、玉ねぎ、里芋、かつお昆布だし、醤油、みりん、食塩
	おやつ	カレーパン	強力粉、ドライイースト、砂糖、食塩、油、パプリカ、人参、玉ねぎ、しめじ、カレーウ
16日 (火)	お昼生食メニュー	2色おにぎり コースチキン フライドポテト ポテトサラダ スティックサラダ ナポリタンスパゲッティ コンソメスープ みかん	米、ゆかりぶりがけ、わかめぶりがけ 鶏肉、玉ねぎ、りんご、醤油、三温糖 フライドポテト、食塩、油 じゃがいも、きゅうり、玉ねぎ、ツナ缶、コンソメ、カレー粉 きゅうり、人参、大根、ごま、みそ、三温糖 スパゲッティ麺、ひき肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、ケチャップ、三温糖、コンソメ キャベツ、人参、大根、えのき、玉ねぎ、コンソメ
	おやつ	きな粉コーンフレーク	コーンフレーク、牛乳、きな粉、砂糖
17日 (水)	昼食	ごはん たいの南蛮漬け かにかまのごまマヨサラダ 厚揚げのごま生姜焼き さつまいものみそ汁 りんご	米 たい、人参、玉ねぎ、ピーマン、黄パプリカ、しめじ、醤油、三温糖、酢 かにかま、春雨、卵、小松菜、玉ねぎ、マヨネーズ、すりごま、酢、塩こしょう 厚揚げ、青ねぎ、生姜、醤油、みりん、三温糖 さつまいも、大根、玉ねぎ、油揚げ、かつお昆布だし、みそ
	おやつ	マールクッキー	小麦粉、バター、粉糖、ココア
18日 (木)	昼食	ロールパン 牛とブロックリーの洋風炒め もやし、の青じそサラダ かぶの豆乳煮 ポトフ バナナ	パン 牛肉、ブロックリー、玉ねぎ、マッシュルーム、コンソメ、バター もやし、きゅうり、わかめ、しそ、ツナ缶、ごま油、ごま、ほん酢 かぶ、白菜、豚肉、しめじ、玉ねぎ、豆乳、コンソメ じゃがいも、キャベツ、人参、コーン缶、コンソメ
	おやつ	フルーツヨーグルト	ヨーグルト、みかん缶、バナナ、いちごジャム、グラニュー糖

19日 (金)	昼食	トマトハヤシライス かぼちゃサラダ キャベツの和え物 オレンジ	米、豚肉、エリンギ、マッシュルーム、しめじ、玉ねぎ、トマト缶、ケチャップ、ハヤシルウ かぼちゃ、玉ねぎ、人参、ウインナー、コンソメ キャベツ、かいわれ大根、しらす、醤油、ごま油
	おやつ	クリスマスケーキ	小麦粉、卵、砂糖、乳、牛乳、ベーキングパウダー、エタニウム、いちご、ブルーベリー、アラザン、お砂糖、マシュマロ
20日 (土)	昼食	梅とりからご飯 鶏マヨ トマトサラダ みそ汁 バナナ	米、梅干し、ごま油、ごま、食塩、鶏ガラ 鶏肉、醤油、三温糖、にんにく、片栗粉、マヨネーズ トマト、玉ねぎ、ツナ缶、オリーブオイル、酢、三温糖 人参、大根、厚揚げ、青ねぎ、かつお昆布だし、みそ
	おやつ	さつまいもの塩バター	さつまいも、バター、食塩、砂糖
22日 (月)	昼食	ごはん 鶏レモンのフジリ 里芋サラダ なめたけ卵焼き 貝沢山すまし汁 オレンジ	米 鶏肉、フジリ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、にんにく、レモン、コンソメ 里芋、ブロックリー、カリフラワー、ベーコン、マヨネーズ、醤油 卵、なめたけ、青ねぎ、かつお出汁、醤油、みりん、食塩 白菜、豆腐、人参、ほうれん草、エリンギ、れんこん、かつお昆布だし、醤油、みりん、食塩
	おやつ	かぼちゃのいとこ煮★	かぼちゃ、あずき、砂糖、食塩、醤油
23日 (火)	昼食	ごはん みそグラタン ごぼうサラダ 大根の炒め煮 ワナタンスープ りんご	米 豚肉、えび、春葱、白ねぎ、玉ねぎ、じゃがいも、ホワイトソース、みそ、ピザ用チーズ ごぼう、ひじき、人参、枝豆、木綿豆腐、練りごま、すりごま、醤油、三温糖 大根、さやえんどう、厚揚げ、豚ミンチ、かつお出汁、醤油、みりん、三温糖 ワナタンの皮、かぶ、しいたけ、もやし、人参、鶏ガラ、醤油
	おやつ	オレオパン	強力粉、ドライイースト、砂糖、食塩、油、オレオ
24日 (水)	昼食	ごはん 鮭のたれ焼き ちくわのおかか和え 高野豆腐の炒め物 なすのみそ汁 バナナ	米 鮭、酒、塩こしょう、焼肉のタレ、みりん ちくわ、キャベツ、きゅうり、塩昆布、かつお節、醤油、三温糖 高野豆腐、人参、チンゲン菜、玉ねぎ、しめじ、生姜、オイスターソース、醤油 なす、大根、まいたけ、油揚げ、天かす、かつお昆布だし、みそ
	おやつ	コンソメポテト	じゃがいも、片栗粉、コンソメ
25日 (木)	昼食	ごはん チキンのニラがけ 切り干しサラダ しらたき炒め キャベツスープ みかん	米 鶏肉、ニラ、塩こしょう、片栗粉、三温糖、醤油、ごま油、オイスターソース 切り干し大根、きゅうり、ハム、ごま、醤油、三温糖、鶏ガラ、ごま油 しらたき、もやし、人参、玉ねぎ、ほうれん草、青ねぎ、にんにく、生姜、塩こしょう、しょうゆ キャベツ、豚肉、白ねぎ、えのき、鶏ガラ
	おやつ	クッキー	小麦粉、バター、砂糖
26日 (金)	昼食	枝豆ご飯 牛肉の甘辛炒め 海藻サラダ 麦みそ汁 バナナ	米、枝豆、塩昆布、昆布だし、食塩、醤油 牛肉、さつまいも、玉ねぎ、まいたけ、三温糖、醤油 海藻ミックス、レタス、酢、醤油、三温糖、食塩 白菜、人参、しめじ、玉ねぎ、エリンギ、青ねぎ、麦みそ
	おやつ	豚となすのそうめん	そうめん、豚肉、なす、油揚げ、かつおだし、鶏ガラ
27日 (土)	昼食	ネギ塩チキパン トマトマリネ 鮭マヨポテト コンソメスープ バナナ	米、豚肉、白ねぎ、青ねぎ、卵、塩こしょう、鶏ガラ、ごま油 トマト、枝豆、三温糖、酢、食塩、オリーブ油 鮭、じゃがいも、マヨネーズ、にんにく、ケチャップ、三温糖、酢、パセリ キャベツ、人参、玉ねぎ、かぶ、コーン缶、ウインナー、コンソメ
	おやつ	ホットケーキ	ホットケーキミックス、卵、牛乳

※おやつには毎回、牛乳がつきます。
※咀嚼強化などの為、火・木曜日のおやつに昆布を提供しています。