

2025年 12月 献立表

ひだまり保育園

日 ／ 曜	献 立 名	材 料 名				お や つ	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他		
1 15 ／ 月	ご飯 鶏の照り焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁 果物	七分づき米／きび砂糖／オリーブ油	鶏肉／油揚げ／味噌／牛乳／寒天／こしあん	にんじん／切干しだいこん／かぼちゃ／玉葱／ぶなしめじ	醤油／本みりん／かつお昆布だし／煮干しだし	牛乳 ようかん	エネルギー 515 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 10.9 g
2 16 ／ 火	ご飯 鮭の塩こうじ焼き ほうれん草のおかか和え 味噌汁	七分づき米／オリーブ油／きび砂糖／なたね油／米粉	生鮭／かつお節／油揚げ／味噌／牛乳／豆乳	ほうれんそう／にんじん／もやし／はくさい／ごぼう	塩こうじ／醤油／かつお昆布だし／ベーキングパウダー	牛乳 みそ蒸しパン	エネルギー 586 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 17.8 g
3 17 ／ 水	ご飯 豚肉とかぶの煮物 さつまいもサラダ 味噌汁	七分づき米／きび砂糖／さつまいも／オリーブ油／白ごま	豚肉／木綿豆腐／味噌／かつお節	かぶ／にんじん／さやいんげん／玉葱／きゅうり／なめこ／こねぎ	昆布だし／醤油／本みりん／清酒／米酢／かつお昆布だし／塩	麦茶 おかかおにぎり	エネルギー 501 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 11.2 g
4 18 ／ 木	中華丼 ブロッコリーとじゃこサラダ わかめスープ	七分づき米／オリーブ油／きび砂糖／かたくり粉／ごま油／もち米／黒ごま	豚肉／ちりめんじゃこ／わかめ	玉葱／にんじん／たけのこ／はくさい／ブロッコリー／生しいたけ／ねぎ	塩／かつお昆布だし／清酒／醤油／米酢	麦茶 おこわ	エネルギー 517 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 11.3 g
5 19 ／ 金	ご飯 さばの生姜味噌漬け焼き きんぴらごぼう かきたま汁 果物	七分づき米／きび砂糖／オリーブ油／かたくり粉／じゃがいも	まさば／味噌／鶏卵／牛乳／あおのり	しょうが／ごぼう／にんじん／せり／玉葱／えのきたけ	醤油／清酒／本みりん／かつお昆布だし／塩	牛乳 のり塩ポテト	エネルギー 507 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 16.7 g
6 20 ／ 土	ポークライス パプリカとしめじのマリネ 大根とベーコンのスープ	七分づき米／オリーブ油／きび砂糖／米粉／かたくり粉／なたね油／メープルシロップ	豚ひき肉／ベーコン／牛乳	玉葱／にんじん／グリーンピース／黄ピーマン／ぶなしめじ／だいこん／かぼちゃ	清酒／塩／トマトケチャップ／米酢／かつおだし／醤油／ベーキングパウダー	牛乳 メープルクッキー	エネルギー 530 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 17.6 g
8 22 ／ 月	ご飯 たらの磯辺焼き 蓮根とさつまいも甘辛炒め 豚汁 果物	七分づき米／かたくり粉／オリーブ油／きび砂糖／さといも／糸こんにゃく／さつまいも／おこめりんご	まだら／あおのり／豚肉／味噌／牛乳／きな粉	れんこん／さやいんげん／にんじん／だいこん／ねぎ／ごぼう／かぼちゃ	清酒／醤油／かつお昆布だし／米酢	牛乳 おこめリング かぼちゃのきな粉がけ	エネルギー 536 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 12.5 g
9 23 ／ 火	ご飯 けんちょう ちしやなます 清まし汁	七分づき米／オリーブ油／さといも／糸こんにゃく／きび砂糖／薄力粉／なたね油	鶏肉／木綿豆腐／わかめ／味噌／牛乳／豆乳	にんじん／だいこん／きゅうり／レタス／はくさい／生しいたけ	清酒／本みりん／醤油／昆布だし／米酢／塩／かつお昆布だし／ベーキングパウダー	牛乳 キャロットマフィン	エネルギー 575 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 15.0 g
10 24 ／ 水	ご飯 さわらの竜田揚げ 花野菜のたらこ和え 味噌汁	七分づき米／かたくり粉／なたね油／きび砂糖／しらたき	さわら／味噌／豚ひき肉／たらこ	だいこん／ぶなしめじ／ほうれんそう／しょうが／ブロッコリー／カリフラワー	本みりん／醤油／かつお昆布だし	麦茶 肉そぼろおにぎり	エネルギー 510 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 13.1 g
11 ／ 木	ご飯 ミートローフ かぼちゃサラダ 野菜スープ	七分づき米／オリーブ油／パン粉／かたくり粉／きび砂糖／米粉／なたね油	豚ひき肉／ナチュラルチーズ／牛乳	玉葱／とうもろこし缶詰(ホル)／グリーンピース／にんじん／かぼちゃ／さやいんげん／青ピーマン	塩／ナツメグ／トマトケチャップ／米酢／かつお昆布だし／醤油／ココアパウダー／ベーキングパウダー	牛乳 ココアケーキ	エネルギー 647 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 23.8 g
12 ／ 金	カレーライス サラダ	七分づき米／オリーブ油／じゃがいも／なたね油／薄力粉／きび砂糖	豚肉／牛乳／寒天	にんにく／しょうが／玉葱／セロリー／にんじん／りんご／ブルーベリー／キャベツ／きゅうり／とうもろこし缶詰(ホル)／りんごジュース	塩／中濃ソース／トマトケチャップ／カレー粉／米酢	牛乳 りんごゼリー	エネルギー 588 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 19.6 g
13 27 ／ 土	五目チャーハン ニラともやしのナムル スープ	七分づき米／オリーブ油／ごま油／米粉／きび砂糖／なたね油	豚肉／鶏肉／牛乳	にんじん／生しいたけ／ねぎ／とうもろこし缶詰(ホル)／グリーンピース／もやし／にら／こまつな／玉葱	塩／醤油／かつおだし／ベーキングパウダー／甘酒	牛乳 甘酒の蒸しパン	エネルギー 536 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 17.1 g
25 ／ 木	ご飯 ミートローフ かぼちゃサラダ 野菜スープ	七分づき米／オリーブ油／パン粉／かたくり粉／きび砂糖／米粉／なたね油	豚ひき肉／ナチュラルチーズ／牛乳／生クリーム	玉葱／とうもろこし缶詰(ホル)／にんじん／かぼちゃ／さやいんげん／青ピーマン／いちご／いちごジャム	塩／ナツメグ／トマトケチャップ／米酢／かつお昆布だし／醤油／ココアパウダー／ベーキングパウダー	牛乳 クリスマスケーキ	エネルギー 711 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 27.4 g
26 ／ 金	年越しあんかけうどん コロコロサラダ	干しうどん／かたくり粉／じゃがいも／きび砂糖／オリーブ油／七分づき米	豚肉／油揚げ／干ひじき／鶏ひき肉	にんじん／玉葱／こまつな／だいこん／きゅうり	かつお昆布だし／本みりん／醤油／米酢／清酒／塩	麦茶 ひじきおにぎり	エネルギー 495 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 13.9 g



- ◎ 0. 1. 2歳児の食事は幼児の80%の量で、お昼に豆乳を飲みます。
- ◎ 食べ物を体の働きによって分類しています。
- ◎ 当日入荷する材料の都合により、食材を変更することがありますのでご了承ください。
- 献立変更については、その都度お知らせいたします。
- ◎ 咀嚼・嚥下の機能が未発達な0歳児～2歳児クラスは、一部食材を変更または、調理法を変えて提供します。
- ◎ 年間を通して、災害時の備蓄品の食材を献立の中に取り入れていきます。
- ◎ 蜂蜜・黒砂糖は、てんさい糖・きび砂糖・メープルシロップに変更になることがあります。
- ◎ 果物は旬のものを使っていきたいと思っているのですが、気温や天候に左右されやすく変更が多くなってしまうため、「果物」の表記のみにさせていただきます。詳細はディスプレイをご覧ください。
- ◎ 保育園の食事では、そば・ピーナッツ・くるみ・エビ・カニは使用しません。



だいどころ便り 12月



今月の郷土料理～山口県～

けんちょう、ちしやなます
(9.23日 昼食)



○けんちょう

けんちょうとは、豆腐と大根、人参を煮たシンプルな料理。地域や家庭によって、里芋や油揚げ、鶏肉などの様々な具材を入れることもあります。由来には諸説あり、「長崎けんちん」という千切りにした野菜と豆腐を炒めて汁物や蒸し物にした料理からという説や、鎌倉時代の日常食として、建長寺で作られていた野菜と豆腐を炒めた汁物がもとになったという説があります。



○ちしやなます

下関の伝統野菜の「かきちしゃ」は、サニーレタスに似た縮れた葉野菜で、程よい苦味とほのかな甘み特徴。このかきちしゃを使った郷土料理がちしやなますで、ちぎったかきちしゃを酢味噌であえたものです。ちりめんじゃこやほぐした魚を加えることも多く、カルシウムやたんぱく質も摂れ、家庭料理として親しまれています。かきちしゃは近年手に入りにくく、サニーレタスやグリーンレタスで代用されることも多くなっています。



12月18日は餅つき！



年末の餅つきは、お正月を迎える準備として行われ、「鏡餅」を作ることを目的としています。

鏡餅は、お正月にお迎えする歳神様へのお供えです。その年の豊作を願うと同時に家族の健康などをお願いします。

保育園の餅つきで伝統行事を体験し、行事の雰囲気や、もち米ならではの香りや質感など、多くのことを感じとってもらえたらと思っています！

☆野菜 果物の皮でお掃除してみよう☆

年末といえば、大掃除の時期ですね。普段は、ごみとして捨ててしまいがちな野菜の皮などを使って、掃除をしてみませんか？

◇野菜の皮(大根、人参、じゃがいも、玉葱)

少量の洗剤をつけてガスレンジやシンクを磨くとスポンジ代わりに。また、天地を使うこともできます。

特に大根に含まれる消化を助ける酵素(ジアスターゼ)には、水垢などを溶かし出してくれる効果が期待できると言われています。



じゃがいもに含まれる「サポニン」は、洗剤などで使われる界面活性剤の働きに似た作用があります。むいた皮の内側で、シンクや蛇口・浴室の鏡などを磨いたり、コップの水垢も落とすことができます。

玉葱の皮は、少し厚めにむき、ネバネバした部分を使うと、水垢などの汚れが落とせます。また、茶色の部分は、焦げ付いた鍋に水とともに入れて煮立てると、焦げが落としやすくなります。これは、玉ねぎに含まれる「硫化アリル」と「ケルセチン」という成分のおかげです。

◇果物の皮

(りんご、みかん・オレンジなどの柑橘類)

リンゴ酸やクエン酸などの“酸”は汚れを落とす効果があります。

特に柑橘類には親油性(=水ではなく油によくなじむもの)のリモネンが含まれているため、油汚れを落とす効果に期待ができるといわれています。

レモンの果汁に含まれる「クエン酸」は、アルカリ性の汚れを中和して落としてくれます。果汁を絞った後のレモンや、使い終わったスライスを使って、水垢や石けんかすの掃除に活用してみましょう。クエン酸には、除菌や消臭の効果もあるので、トイレ掃除にも有効です。



ぜひ試してみてくださいね♪

延長おやつ献立表

	1・15(月)	2・16(火)	3・17(水)	4・18(木)	5・19(金)	6・20(土)
延長おやつ	ツナおにぎり	チャーハン	焼きビーフン	ココアプリン	ゆかりおにぎり	ジャムサンド
材料	七分づき米・ツナ缶・醤油	七分づき米・オリーブ油・豚ひき肉・ねぎ・人参・コーン缶・醤油・塩	ビーフン・オリーブ油・豚ひき肉・ねぎ・人参・塩・醤油・ごま油	豆乳・ゼラチン・きび砂糖・ココアパウダー	七分づき米・ゆかり	米パン・ブルーベリージャム
	8・22(月)	9・23(火)	10・24(水)	11・25(木)	12・26(金)	13・27(土)
延長おやつ	焼きおにぎり	みかんゼリー	シナモントースト	わかめおにぎり	メープル蒸しパン	お麩スナック
材料	七分づき米・本みりん・醤油	みかんジュース・寒天・きび砂糖	米パン・きび砂糖・シナモン	七分づき米・わかめ・醤油・塩	米粉・ベーキングパウダー・メープルシロップ・なたね油	麩・なたね油・きな粉・きび砂糖

2025年12月 離乳食献立表

ひだまり保育園

日 曜	後期			
	午前食		午後食	
	献立名	材料	献立名	材料
1 ・ 15 (月)	3倍粥 棒つくね 蒸しかぼちゃ 味噌汁	七分づき米・昆布だし・鶏ひき肉・醤油・片栗粉・オリーブ油・かぼちゃ・人参・切り干し大根・味噌	3倍粥 かれのいの照り焼き 人参 味噌汁	七分づき米・昆布だし・かれい・醤油・砂糖・オリーブ油・人参・かつお昆布だし・かぼちゃ・味噌
2 ・ 16 (火)	3倍粥 鮭の西京焼き 人参 すまし汁	七分づき米・昆布だし・生鮭・味噌・砂糖・オリーブ油・人参・ほうれん草・豆腐・塩・醤油	3倍粥 肉団子と野菜煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・豚ひき肉・人参・ほうれん草・砂糖・醤油・片栗粉・かつお昆布だし・白菜・味噌
3 ・ 17 (水)	3倍粥 豚肉とさつまいものお焼き かぶ 味噌汁	七分づき米・昆布だし・豚ひき肉・さつまいも・醤油・片栗粉・オリーブ油・かぶ・人参・玉ねぎ・味噌	3倍粥 たらと野菜煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・たら・かぶ・人参・砂糖・醤油・片栗粉・かつお昆布だし・さつまいも・味噌
4 ・ 18 (木)	3倍粥 ハンバーグ ブロッコリー スープ	七分づき米・昆布だし・豚ひき肉・玉ねぎ・塩・片栗粉・オリーブ油・ケチャップ・ブロッコリー・白菜・醤油	3倍粥 しらすと野菜煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・しらす干し・人参・白菜・砂糖・醤油・片栗粉・かつお昆布だし・ねぎ・わかめ・味噌
5 ・ 19 (金)	3倍粥 かれのいの味噌風味焼き 人参 すまし汁	七分づき米・昆布だし・かれい・味噌・砂糖・オリーブ油・人参・豆腐・えのきたけ・塩・醤油	3倍粥 豆腐入りつくね じゃがいも 味噌汁	七分づき米・昆布だし・鶏ひき肉・豆腐・醤油・片栗粉・オリーブ油・じゃがいも・かつお昆布だし・玉ねぎ・麩・味噌
6 ・ 20 (土)	3倍粥 豆腐のみそ煮 すまし汁	七分づき米・昆布だし・豆腐・人参・玉ねぎ・砂糖・醤油・片栗粉・大根・ぶなしめじ・塩	3倍粥 かぼちゃのお焼き 味噌汁	七分づき米・昆布だし・鶏ひき肉・かぼちゃ・砂糖・醤油・片栗粉・かつお昆布だし・人参・麩・味噌
8 ・ 22 (月)	3倍粥 たらと里芋のみそ煮 ブロッコリー すまし汁	七分づき米・昆布だし・たら・里芋・味噌・砂糖・片栗粉・ブロッコリー・大根・ねぎ・塩・醤油	3倍粥 豚肉とかぼちゃのお焼き 味噌汁	七分づき米・昆布だし・豚ひき肉・かぼちゃ・醤油・片栗粉・オリーブ油・かつお昆布だし・人参・味噌
9 ・ 23 (火)	3倍粥 豆腐ハンバーグ 人参・大根 味噌汁	七分づき米・昆布だし・豆腐・鶏ひき肉・塩・醤油・片栗粉・オリーブ油・人参・大根・白菜・味噌	3倍粥 鮭の白菜あんかけ けんちん汁	七分づき米・昆布だし・生鮭・白菜・砂糖・醤油・片栗粉・かつお昆布だし・里芋・大根・人参・塩
10 ・ 24 (水)	3倍粥 鮭の塩焼き 蒸しさつまいも 味噌汁	七分づき米・昆布だし・生鮭・塩・オリーブ油・さつまいも・ほうれん草・ぶなしめじ・味噌	3倍粥 鶏団子の野菜あんかけ 大根 味噌汁	七分づき米・昆布だし・鶏ひき肉・ほうれん草・砂糖・醤油・片栗粉・大根・かつお昆布だし・さつまいも・味噌
11 ・ 25 (木)	3倍粥 豆腐の煮物 蒸しかぼちゃ 味噌汁	七分づき米・昆布だし・豆腐・玉ねぎ・さやいんげん・砂糖・醤油・片栗粉・かぼちゃ・人参・味噌	3倍粥 肉団子とかぼちゃの煮物 味噌汁	七分づき米・昆布だし・豚ひき肉・かぼちゃ・砂糖・醤油・片栗粉・かつお昆布だし・玉ねぎ・麩・味噌
12 ・ 26 (金)	3倍粥 肉じゃが 味噌汁	七分づき米・昆布だし・豚ひき肉・じゃがいも・人参・砂糖・醤油・片栗粉・キャベツ・味噌	3倍粥 豆腐入り鶏つくね 味噌汁	七分づき米・昆布だし・豆腐・鶏ひき肉・塩・醤油・片栗粉・オリーブ油・かつお昆布だし・じゃがいも・玉ねぎ・味噌
13 ・ 27 (金)	豚肉と野菜粥 蒸しじゃがいも スープ	七分づき米・昆布だし・豚ひき肉・人参・ねぎ・醤油・じゃがいも・玉ねぎ・塩	3倍粥 じゃがいもとツナのお焼き 味噌汁	七分づき米・昆布だし・じゃがいも・ツナ缶・醤油・片栗粉・オリーブ油・かつお昆布だし・人参・味噌

◎各食事にミルク(アイクレオ)も飲みます。

◎当日入荷する材料の都合により、食材を変更することがあります。ご了承ください。