



12月のきゅうしょくこんだて

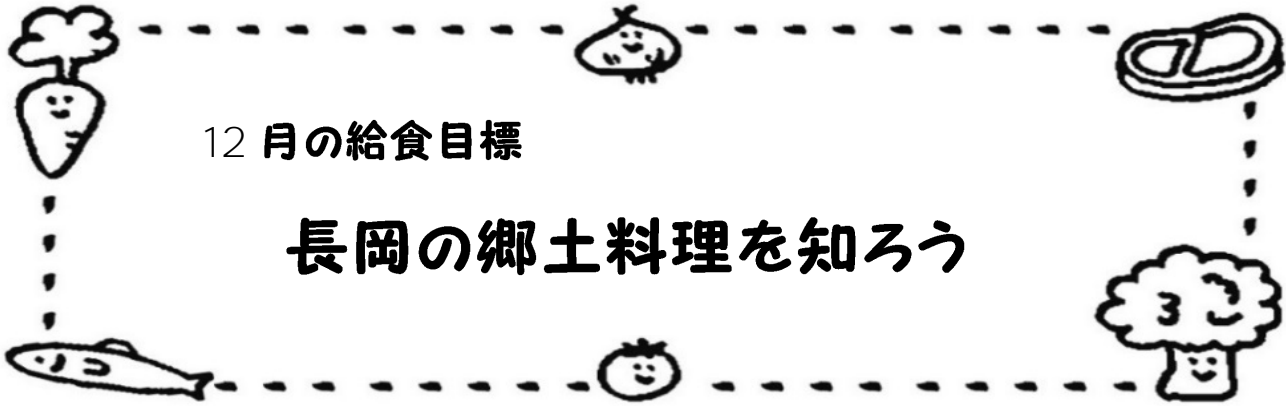
認定こども園 長岡みのり幼稚園

2025.12

日にち	曜日	献立名	主な材料	栄養価	1. 2歳児 午前のおやつ	延長児の 午後のおやつ
				エネルギー たんぱく質 食塩相当量		
12月1日	月	ごはん・豆腐となめこのみそ汁・豚肉の甘酢炒め・ほうれん草とコーンのサラダ・オレンジ	米/豆腐・なめこ/豚肉・れんこん・玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・ケチャップ/ほうれん草・とうもろこし・人参・ハム/オレンジ	407kcal 20.9g 2.2g	バナナ	蒸しパン (ハムチーズ)
12月2日	火	きのこスープスパゲティ・キャベツのさっぱりサラダ・バナナ	ソフト麺・にんにく・ベーコン・玉ねぎ・しめじ・えのきたけ・マッシュルーム・小松菜/キャベツ・きゅうり・人参・シーチキン/バナナ	386kcal 11.9g 2.6g	りんごジュース	おにぎり
12月3日	水	ごはん・あられ汁・鮭の焼き漬け・小松菜のごま酢和え・カットゼリーあまおう	米/人参・大根・じゃがいも・かまぼこ/さけ/人参・小松菜・もやし・ハム・ごま/ゼリーあまおう	378kcal 16.9g 1.9g	ジャム ヨーグルト	ホットケーキ
12月4日	木	青椒肉絲丼・もずくの卵スープ・フルーツ杏仁	米・豚肉・ピーマン・たけのこ・人参・玉ねぎ・オイスターソース/もずく・卵・人参・えのきたけ・ねぎ/杏仁豆腐・ミックスフルーツ	422kcal 17.7g 1.4g	星たべよ	ふラスク
12月5日	金	ごはん・かぶのみそ汁・鶏肉の照り焼き・レンコンとしらすの和風サラダ・豆乳フルーチェ	米/かぶ・しめじ/鶏肉・しょうが/レンコン・きゅうり・人参・しらす・ごま/フルーチェいちご・豆乳	359kcal 16.4g 2.6g	オレンジ	フライドポテト
12月8日 成道会	月	こぎつねごはん・エビボールのすまし汁・おいもサラダ・牛乳	米・豚ひき肉・油揚げ・人参・しょうが/エビボール・玉ねぎ・人参・ねぎ/さつまいも・じゃがいも・シーチキン・きゅうり・玉ねぎ・ノンエッグマヨネーズ/牛乳	426kcal 16.2g 1.7g	白桃缶	野菜のチヂミ
12月9日	火	ごはん・大根とねぎのすまし汁・てまりしゅうまい・ごまマヨ和え・オレンジ	米/人参・大根・油揚げ・ねぎ/豚ひき肉・玉ねぎ・とうもろこし・しいたけ・しょうが・しゅうまいの皮/キャベツ・ほうれん草・きゅうり・ちくわ・ノンエッグマヨネーズ/オレンジ	424kcal 15.7g 1.8g	ぼたぼた焼き	桃のケーキ
12月10日 誕生会	水	根菜カレー・水菜ともやしのスープ・海藻サラダ・手作りデザート	米・豚肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・れんこん・大根・しょうが・にんにく・カレールウ/水菜・もやし・ベーコン/海藻・シーチキン・キャベツ・人参・きゅうり・ごま油/ゼリーの素・白桃・みかん・黄桃・ホイップクリーム	437kcal 15.4g 2.7g	まめびよ	ベジたべる
12月11日	木	ごはん・かぼちゃのみそ汁・タラのから揚げ・キャベツともやしのおかか和え・フルーツミックス	米/かぼちゃ・玉ねぎ・油揚げ/たら/キャベツ・もやし・きゅうり・ハム・かつお節/みかん・白桃・パイナップル	410kcal 17.2g 2.2g	ひこうき ビスケット	ポテコ
12月12日	金	食パン(いちご&マーガリン)・チンゲン菜とひき肉のスープ・マカロニイタリアン・バナナ	食パン・いちごマーガリン/チンゲン菜・人参・豚ひき肉・春雨/マカロニ・ベーコン・玉ねぎ・人参・ピーマン・ケチャップ・トマトピューレ/バナナ	410kcal 12.2g 1.9g	オレンジ	おにぎり
12月15日	月	ごはん・小松菜と玉ねぎのみそ汁・タレカツ・キャベツと人参のおひたし・オレンジ	米/小松菜・玉ねぎ・生揚げ/ヒレカツ・ごま/キャベツ・人参・もやし・とうもろこし・ハム・かつお節/オレンジ	406kcal 15.8g 2.4g	マンナ ビスケット	やきいも
12月16日	火	ごはん・さつまい・さばの風味焼き・煮菜・バナナ	米/さつまいも・大根・玉ねぎ・人参・鶏肉/さば・ねぎ・しょうが・ごま/体菜・油揚げ・人参・打ち豆/バナナ	371kcal 9.8g 1.8g	黄桃缶	ミニピザまん
12月17日	水	雑煮うどん・ブロッコリーとツナのサラダ・みかん	うどん・人参・大根・鶏肉・里芋・かまぼこ・ほうれん草・しいたけ・ねぎ/ブロッコリー・もやし・人参・とうもろこし・シーチキン/みかん	363kcal 18.0g 2.4g	ミルメーク 牛乳	おにぎり
12月18日	木	生揚げの中華丼・ほうれん草とキャベツの和え物・フルーツミックスゼリー	米・生揚げ・豚肉・人参・玉ねぎ・たけのこ・しいたけ・白菜・チンゲン菜・オイスターソース/ほうれん草・キャベツ・えのきたけ・ハム・かつお節/カットゼリーりんご・みかん・パイナップル・白桃	407kcal 15.2g 1.5g	豆乳クッキー	かつぱ えびせん
12月19日	金	ごはん・吹雪汁・豚の生姜焼き・小松菜の海苔和え・チーズ	米/豆腐・里芋・ねぎ・ほうれん草/豚肉・玉ねぎ・しょうが/小松菜・もやし・人参・しめじ・とうもろこし・のり/チーズ	421kcal 21.7g 2.1g	バナナ	きなこ マカロニ
12月22日	月	ごはん・のっぺい汁・鮭の柚味噌焼き・根菜のきんぴら・バナナ	米/里芋・人参・つきこん・しいたけ・かまぼこ/鮭・ノンエッグマヨネーズ・みそ・ゆず/ごぼろ・れんこん・人参・豚肉・さやいんげん/バナナ	482kcal 17.7g 1.8g	ソフトサラダ	蒸しパン (ココア)
12月23日	火	アップルパン・パンプキンスープ・もみの木ハンバーグ・ほうれん草のソテー・クリスマスデザート	アップルパン/かぼちゃ・人参・ベーコン・豆乳・シチュールウ/ハンバーグ/ほうれん草・玉ねぎ・とうもろこし・ウインナー/いちごプリン	480kcal 16.3g 2.5g	オレンジ	おにぎり
12月24日 終業式	水				ぶどう ジュース	たべっこ ベビー



- *食材量の購入状況によっては、メニューが変わる場合もありますのでご了承ください。
- *給食の栄養価は、文部科学省の目標摂取基準に沿って作成しております。
- *おやつに関しては、厚生労働省の目標摂取基準に沿って作成しております。
- *アレルギーで食べられないものに関しては、担任を通してお伝えください。



冬至（今年は 12/22）



1年のうちで最も昼が短く夜が長い日です。

この日にかぼちゃを食べてゆず湯に入ると風邪をひきにくくなるといわれています。かぼちゃにはβカロテンが豊富に含まれ、強い抗酸化作用をもち、免疫力を高めます。脂質と一緒に摂ることで吸収率がアップするため、マヨネーズを使ったサラダなどがおすすめです！
また、ゆず湯には肌を保湿し血行促進の効果があるため、ゆっくり体の芯から温まり寒い冬を乗り切りましょう！

～長岡の郷土料理～

郷土料理は各地域の産物を上手に活用して、風土にあった食べ物として作られ、食べられてきました。そして歴史や文化、あるいは食生活とともに受け継がれています。わたしたちの暮らす長岡にもいろいろな郷土料理があります。そこで、今月の給食に登場するメニューをいくつかご紹介します。

- ☆のっぺい汁（のっぺ・のっぺい）…新潟の代表的な郷土料理ですね。季節の食材を鍋で煮込む汁物です。地方によって具材が異なります。
- ☆鮭の焼き漬け…焼いた鮭をしょうゆやみりんを合わせたタレに漬け込みます。
- ☆煮菜…冬の青菜のない時期に、体菜の塩漬けを使ってつくる保存食です。打ち豆や里芋、油揚げなどを入れても美味しいです。
- ☆タレカツ…これは新潟のソウルフードです。カツを甘しょっぱいタレにくぐらせるだけで出来上がり！ご飯にのせてタレカツ丼にするのも人気です。