

令和7年12月いわさきようちえんこんだてひょう



にち	ようび	こんだて	 ちやにくのもとなる	 ねつやちからになる	 からだのちょうしをととのえる	エネルギー(E) 蛋白質(P) 脂質(C) 食塩相当量(N)
12/1	月	わかめごはん にくじゃが きゃべつのさらだ みかん ゑゅうにゅう	ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	せいはくまい じゃがいも しらたき さとう あぶら ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ ぐりんぴーす きゃべつ きゅうり もやし みかん	E: 428 kcal P: 13.3 g C: 12 g N: 0.9 g
12/2	火	かぼちゃのかれーrais まかろにさらだ よーぐると(ぶるーべりー) ぎゅうにゅう	とりにく すきむみるく ぎゅうにゅう よーぐると	せいはくまい あぶら まかろに たまごなしまよねーず さとう	にんじん たまねぎ かぼちゃ きゅうり ぶるーべりーじゃむ	E: 569 kcal P: 19 g C: 19 g N: 1.5 g
12/3	水	とうふちゃんがるーどん にんじんときゅうりのあえもの すましじる(だいこん) ぎゅうにゅう	とうふ わかめ ぶたにく けずりぶし ぎゅうにゅう	せいはくまい かたくりこ あぶら さとう ごま	しょうが だいこん びーまん にんじん たまねぎ もやし きゅうり	E: 409 kcal P: 17 g C: 13 g N: 1.0 g
 12/4	木	とくべつしょく(たんじょうかい・かがわけん) ごはん とりにくのおぼらべにわせみかんのそーすぞえ きんときにんじんとぶろっこりーのごまあえ うちこみじる きんときいものむしばん ゑゅうにゅう	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	せいはくまい うどん さつまいも ごま さとう はくりきこ あぶら ごまあぶら	みかん ぶろっこりー にんじん たまねぎ だいこん ねぎ ごぼう	E: 592 kcal P: 21 g C: 22 g N: 2.4 g
12/5	金	ごはん じゃがいもととりにくのいためもの ゆかりあえ みそしる(えび) ぎゅうにゅう	とりにく わかめ えび ぎゅうにゅう	せいはくまい じゃがいも あぶら かたくりこ さとう	にんじん ねぎ きゃべつ きゅうり いんげん	E: 429 kcal P: 14.3 g C: 13.4 g N: 0.8 g
 12/8	月	とくべつしょく(おもちつき) ちゃんこうどん とりてん りんごいりさらだ きなこのおはぎ ゑゅうにゅう	とりにく あぶらあげ かまぼこ ぎゅうにゅう きなこ	うどん あぶら ごまあぶら さとう せいはくまい もちごめ	だいこん はくさい ねぎ にんじん きゃべつ きゅうり りんご もやし しょうが にんにく	E: 485 kcal P: 28 g C: 16 g N: 2.2 g
12/9	火	ちゅうかどん ちゅうかすーぶ(もずく) さんしょくさらだ ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう もずく わかめ	せいはくまい ごまあぶら さとう かたくりこ ごま	にんじん たまねぎ きゃべつ とうもろこし しょうが ねぎ もやし きゅうり	E: 500 kcal P: 11 g C: 25.2 g N: 1 g
 12/10	水	とくべつしょく(とうじ) やさいたつぷりちゃんぽん れんこんとにんじんのこーんきんぴら かぼちゃむしばん ゑゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう たまご	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう はくりきこ	にんじん たまねぎ きゃべつ もやし とうもろこし れんこん いんげん かぼちゃ	E: 494 kcal P: 17 g C: 14 g N: 1.1 g

給食室から 師走に入り、今年も残りわずかとなりました。
この一年はどのような年だったでしょうか。
12月も笑顔で過ごせますように、そして来年もよい一年となるよう、願っております。

今年の冬至は 12月22日(月) です。
給食では、12月10日(水)に冬至メニューを提供します。

冬至の日には、身体が丈夫になり、福を呼ぶと言われる「ん」のつく食べ物を食べる風習があります。
給食でも、ちゃんぽん・にんじん・れんこん・だいこん などを取り入れています。
かぼちゃも「なんきん」と呼ばれるため、冬至にぴったりの食材です。

12月22日には、お家でも「ん」のつく食べ物を探して、ぜひ冬至の日の習わしを楽しんでみてください。
冬の健康を願う、昔からの大切な風習を、家族で共有できるきっかけになれば嬉しいです。

*材料の都合により献立を一部変更することがあります。

*にじ組献立表は給食室前に掲載しております。

