



12月 こんだてひょう



日光認定こども園

2025・12

月		火		水		木		金		土	
1	れんこんと挽肉の小判焼き キャベツの梅かつおドレッシング もずくのかきたま汁 くだもの・牛乳 ミルク・キャラメルラスク	2	豆腐ボール ひじきマリネ みそラーメン風春雨スープ くだもの・牛乳 ミルク・ポップコーン	3	白身魚のねぎみそ焼き えのきとこんにゃくごま風味 けんちん汁 くだもの・牛乳 ミルク・蒸しパン	4	チーズとかぼちゃのココット ほうれん草サラダ コンソメスープ くだもの・牛乳 おにぎり（昆布・ごま）	5	鶏の照り焼き キャベツのごま和え 豆腐のみそ汁 くだもの・牛乳 ミルク・みかんケーキ	6	発表会
8	かに玉あんかけ わかめと春雨の中華和え 白菜ともずくのスープ くだもの・牛乳 ミルク・きな粉クッキー	9	赤魚の煮付け 野菜の昆布和え じゃが芋のみそ汁 くだもの・牛乳 フルーチェ（オレンジ）	10	手作り弁当日 	11	冬野菜カレー ツナサラダ 肉焼売 くだもの・牛乳 ミルク・練乳いちごパン	12	ししゃものごま焼き はりはり漬け 高野の玉子とし煮 くだもの・牛乳 ミルク・チーズスコーン	13	焼きそば バイクドポテト わかめのみそ汁 くだもの・牛乳 ビスケット
15	巣ごもり玉子 野菜のごまみそ和え ミルクスープ くだもの・牛乳 ミルク・大納言ケーキ	16	豚の生姜炒め 粉ふき芋 冬野菜のみそ汁 くだもの・牛乳 ミルク・マシュマロクラッカー	17	鰯のかば焼き 大根のごま酢和え 麩のすまし汁 くだもの・牛乳 ミルク・豆腐の信玄餅風	18	ハンバーグ マカロニサラダ クリームシチュー くだもの・牛乳 プリンアラモード	19	鯖のニラピカタ ほうれん草のおから和え 豚汁 くだもの・牛乳 ミルク・マフィン	20	他人どんぶり ハムサラダ フライビーンズ くだもの・牛乳 せんべい
22	厚揚げのミートソース焼き 納豆和え かす汁 くだもの・牛乳 ミルク・バナナクッキー	23	貝だくさん和風オムレツ 野菜のゆかり和え 高野のみそ汁 くだもの・牛乳 ミルク・ポテトフライたこ焼き風	24	鮭のムニエル ブロッコリーサラダ ミネストローネ くだもの・牛乳 ミルク・ビスケット	25	鶏のから揚げ ポテトサラダ コーンスープ くだもの・牛乳 カルピスゼリー	26	鯖の塩焼き 白菜とベーコンのおかか和え 湯葉のすまし汁 くだもの・牛乳 ミルク・ミニデニッシュ	27	チキンカレー 小松菜サラダ ゆで玉子 くだもの・牛乳 せんべい
29	 長いお休みになります。食べなれた味を大切に 温かい食事で身体を整えてお過ごし下さい。					**冬野菜を食べよう** 冬場は基礎代謝量も増え、味覚的にも米や大豆、肉、魚などエネルギー源 となるものを好みます。この消化、吸収、代謝を効率よくするためにも 野菜、海藻、果物、乾物をしっかりととりましょう。 ※1月の手作り弁当日は21日（水）です。※食材の都合により献立を変更する場合があります。					

