１２月の献立表

〈旬の食材〉
大根、ごぼう、
りんご、さつまいも、白菜、カボチャ

2025年
練馬二葉保育園

日		曜日	午前おやつ	昼食	ざいりょう 赤◇血・肉になる 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑◇からだの調子を整える 野菜類・藻類・くだもの類	黄◇力や体温となる 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	その他	午後おやつ	ざいりょう		1～2歳	3～5歳
1	開園記念日	月	蒸し野菜（さつまいも） 牛乳	☆開園記念日☆ ツナピラフ ミートローフ マカロニサラダ コーンポタージュ みかん	ツナ 豚ひき肉 高野豆腐 豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース 人参 コーン 胡瓜 コーン クリームコーン缶 パセリ みかん	米 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	コンソメ 塩 ケチャップ	しっとりブラウニー 牛乳	米粉 片栗粉 ベーキングパウダー 純ココア 油 豆腐 砂糖 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	616 22.0 21.1 1.4	669 23.6 22.3 1.7
	15	月	蒸し野菜（さつまいも） 牛乳	御飯 鶏肉のねぎ塩焼き 和風マカロニサラダ 味噌汁 オレンジ	鶏肉 ツナ かつお節 油揚げ 味噌 煮干し	長ねぎ 胡瓜 人参 玉ねぎ 大根葉 オレンジ	米 油 砂糖 マカロニ	塩 醤油	焼きそば 牛乳	蒸し中華めん 豚ひき肉 もやし 人参 ウスターソース 中濃ソース 油 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	522 22.9 13.8 1.8	556 25.1 13.0 2.1
2	16	火	蒸し野菜（にんじん） 牛乳	御飯 さわらの照焼き 海草サラダ 味噌汁 バナナ	さわら わかめ ちくわ 豆腐 味噌 煮干し	大根 白菜 コーン 人参 玉ねぎ 万能ねぎ バナナ	米 砂糖 ごま ごま油	醤油 みりん 酢	りんご蒸しパン 牛乳	小麦粉 りんご缶 ベーキングパウダー 砂糖 牛乳 油	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	522 19.9 15.1 1.4	568 21.2 14.7 1.6
3	17	水	蒸し野菜（じゃがいも） 牛乳	豚肉の生姜焼き丼 さつまいもの甘煮 味噌汁 キウイフルーツ	豚肉 味噌 煮干し	玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜 いんげん 切干大根 大根葉 キウイ	米 押し麦 油 砂糖 さつま芋 麩	料理酒 みりん 醤油	高野豆腐の甘辛揚げ 牛乳	高野豆腐 豆乳 片栗粉 油 醤油 砂糖 みりん ごま 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	535 20.5 19.0 1.2	571 21.4 19.4 1.4
4		木	蒸し野菜（かぼちゃ） 牛乳	ふんわり食パン 豆腐の肉みそグラタン マセドアンサラダ 野菜スープ フルーツヨーグルト(備蓄)	豆腐 鶏ひき肉 大豆 味噌 チーズ ヨーグルト	玉ねぎ 生姜 パセリ 人参 胡瓜 コーン ほうれん草 しめじ みかん缶 パイン缶	食パン 砂糖 片栗粉 じゃが芋 油	みりん 料理酒 塩 酢 コンソメ 醤油	チーズゆかりおにぎり 麦茶	米 ゆかり チーズ 麦茶	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	477 20.3 15.3 1.8	510 21.2 14.6 2.1
	18	木	蒸し野菜（かぼちゃ） 牛乳	ふんわり食パン お豆腐入りキッシュ 野菜のマリネ ミルクポタージュ フルーツヨーグルト(備蓄)	豆腐 卵 牛乳 鶏ひき肉 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 マッシュルーム缶 ほうれん草 ブロッコリー キャベツ 胡瓜 赤パプリカ コーン しめじ たまねぎ パセリ みかん缶 パイン缶	食パン バター 砂糖 油 米粉	塩 ケチャップ 酢 野菜スープ コンソメ	チーズゆかりおにぎり 麦茶	米 ゆかり チーズ 麦茶	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	481 19.9 15.2 1.6	503 20.9 14.2 1.9
5		金	蒸し野菜（にんじん） 牛乳	御飯 カレー風味唐揚げ ひじきの五目煮 味噌汁 バナナ	鶏肉 ひじき さつま揚げ 油揚げ 味噌 煮干し	生姜 にんにく 人参 椎茸 グリンピース 大根 大根葉 バナナ	米 片栗粉 油 砂糖	醤油 料理酒 カレー粉 みりん	黒糖クッキー 牛乳	バター 牛乳 黒砂糖 小麦粉	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	598 18.5 23.8 1.3	661 19.5 25.6 1.5
クリスマス	19	金	蒸し野菜（にんじん） 牛乳	☆クリスマス コーンライス トナカイバーグ パンプキンサラダ ミネストローネ バナナ	豚ひき肉 豆腐 高野豆腐 牛乳 ちくわ ウインナー	コーン 玉ねぎ レーズン れんこん 南瓜 胡瓜 キャベツ 人参 トマト缶 パセリ バナナ	米 バター さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 ケチャップ コンソメ	クリスマスケーキ 牛乳	小麦粉 牛乳 油 砂糖 ベーキングパウダー 生クリーム みかん缶 キウイ	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	647 20.8 23.9 1.3	716 21.7 25.1 1.5
6	20	土	蒸し野菜（じゃがいも） 牛乳	和風スパゲティ 厚揚げのごまがらめ 野菜スープ キウイフルーツ	豚ひき肉 厚揚げ	えのき しめじ 玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 いんげん 生姜 チンゲン菜 キウイ	スパゲティ 油 バター 片栗粉 ごま油 ごま	醤油 料理酒 みりん コンソメ	きつねおにぎり 麦茶	米 油揚げ 人参 砂糖 醤油 ごま 麦茶	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	461 18.7 13.1 1.5	484 19.1 11.7 1.8
8	22	月	蒸し野菜（にんじん） 牛乳	御飯 さばのソース焼き 野菜の納豆和え 味噌汁 オレンジ	さば 納豆 油揚げ 味噌 煮干し	生姜 ほうれん草 人参 白菜 大根葉 オレンジ	米 砂糖 麩	料理酒 ウスターソース 中濃ソース 醤油	米粉チーズスティック 牛乳	米粉 牛乳 砂糖 チーズ ベーキングパウダー	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	522 20.6 19.1 1.3	567 22.0 19.8 1.5
9	23	火	蒸し野菜（さつまいも） 牛乳	麻婆丼 切干大根のナムル 春雨スープ キウイフルーツ	豆腐 豚ひき肉 味噌	長ねぎ 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく グリンピース 切干大根 小松菜 もやし チンゲン菜 キウイ	米 押し麦 油 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま 春雨	料理酒 醤油 塩 鶏ガラスープの素	牛乳きなこぷりん 麦茶	牛乳 イナアガー 砂糖 きな粉 麦茶	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	448 16.5 13.3 1.1	460 16.4 12.0 1.3
10		水	蒸し野菜（かぼちゃ） 牛乳	御飯 マーマレードチキン みそマヨポテト すまし汁 バナナ	鶏肉 チーズ 味噌 かつお節	にんにく 枝豆 人参 コーン 大根 大根葉 バナナ	米 マーマレードジャム 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	醤油 塩	黒糖お麩ラスク 牛乳	麩 バター 黒砂糖 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	486 20.6 13.6 1.0	514 22.0 12.7 1.1
	24	水	蒸し野菜（かぼちゃ） 牛乳	御飯 鶏肉の照り焼き ツナサラダ 味噌汁 バナナ	鶏肉 ツナ 豆腐 味噌 煮干し	キャベツ パプリカ 胡瓜 大根 万能ねぎ バナナ	米 砂糖 油 ごま油	醤油 みりん 酢 塩	黒糖お麩ラスク 牛乳	麩 バター 黒砂糖 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	456 20.8 12.6 1.1	648 34.2 16.2 2.0
11	25	木	蒸し野菜（にんじん） 牛乳	ポークチャップ丼 フレンチサラダ たまごスープ フルーツヨーグルト(備蓄)	豚肉 大豆水煮 卵 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 マッシュルーム缶 白菜 胡瓜 パプリカ コーン ほうれん草 みかん缶 パイン缶	米 押し麦 油 砂糖 米粉 片栗粉	ケチャップ ウスターソース 塩 酢 だし汁 コンソメ 醤油	カルシウムトースト 牛乳	食パン ノンエッグマヨネーズ 粉チーズ 青のり ごま 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	552 22.4 20.3 1.8	613 24.9 21.2 2.1
12	26	金	蒸し野菜（さつまいも） 牛乳	カレーうどん 高野豆腐の青のり揚げ キウイフルーツ	豚肉 油揚げ かつお節 高野豆腐 青のり	玉ねぎ 人参 長ねぎ しめじ 生姜 万能ねぎ にんにく キウイ	うどん 油 片栗粉	カレー粉 みりん 醤油 料理酒 塩	ひじき御飯 麦茶	米 ひじき グリンピース 人参 油 醤油 みりん 料理酒 だし汁 麦茶	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	481 17.9 13.8 1.5	498 18.3 12.5 1.7
13	27	土	蒸し野菜（にんじん） 牛乳	焼肉風チャーハン 大根とさつま揚げの煮物 味噌汁 バナナ	豚ひき肉 さつま揚げ 味噌 煮干し	コーン にんにく 生姜 万能ねぎ 人参 大根 グリンピース しめじ 小松菜 バナナ	米 油 ごま油 砂糖	醤油 塩 みりん 料理酒	焼きいも 牛乳	さつま芋 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	467 16.5 13.3 1.3	491 16.6 12.1 1.5

※献立は食材の仕入れ状況により変更する場合がございます。ご了承ください。
※補食は野菜ボーロ、せんべい類、ビスケット類、かりんとう等を提供いたします。

給食だより

2025年12月号

風邪の流行る季節です。手洗い・うがいでの予防と、栄養バランスの良い食事が大切です。12月は食生活や生活リズムが乱れやすくなります。普段の食事に気を配りながら、風邪に負けないからだ作りをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。

来年も安心安全な給食提供に努めてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします！

～睡眠を十分にとりましょう～

生活のなかでは楽しいこともいっぱいですが、寝る時間が遅くなっていませんか？十分な睡眠は良く食べることや遊ぶことにつながります。

成長を促すホルモンは寝ている間に分泌されます。寝る時間が遅いと、成長ホルモンの分泌が少なくなってしまいます。また、朝寝坊などの生活の乱れも日中の脳の働きを鈍くしてしまうため、睡眠時間の確保を心がけましょう。成長ホルモンは大人にとっても疲労回復などに効果があります。

『発酵食品』のちから

発酵とは、食品に微生物が増えることによって起こる変化のことです。
腐敗も同じように微生物が増えることによって起こりますが、二つの違いは人によって有害か否かです。

微生物が増えて変化したときに、安全性が保たれていることが発酵の条件です。味噌や醤油、みりん、酢、酒、ヨーグルト、納豆など、私たちの身近なところにもたくさんの発酵食品があります。

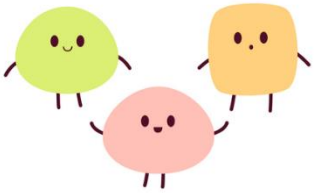
発酵食品はからだに良い、というイメージがありますが、どのような効果があるのでしょうか。

①保存性が高まる

微生物の働きによって他の雑菌の繁殖が抑えられます。
また、発酵によって生成される酸やアルコールには殺菌効果があり、食品の美味しさを保ちます。

②素材のうま味を引き出す

原料が微生物の力で分解され発酵する過程で、アミノ酸やイノシン酸、グアニル酸などのうま味成分が生まれます。



③免疫力アップ

発酵食品に含まれる菌が腸内の免疫細胞を刺激し、体調を整えてくれます。

④生活習慣病の予防

麹菌がたんぱく質を分解することで生成されるペプチドという成分があります。
このペプチドには、血圧を低下させる、疲労回復、血糖値の調整などの健康効果が期待されます。

ヨーグルトケーキ

材料（18cmパウンド型1個分）

ホットケーキミックス　150g
プレーンヨーグルト　150g
砂糖　15g　　いちごジャム　30g
牛乳　25g

【作り方】

①ヨーグルト、砂糖、いちごジャム、牛乳をボールに入れてよく混ぜ合わせる。
②ホットケーキミックスを別のボールに入れ、①を入れて混ぜる。
③型にクッキングシートを敷き、生地を入れる。
④160℃に余熱したオーブンで30分程度焼く。
竹串を差して、中まで焼けていれば完成です。
⑤冷ましてから型から外し切り分ける。

ホットケーキミックスを使って簡単にしっとりケーキが作れます。丸いケーキ型でも作れるのでクリームやフルーツでデコレーションして、クリスマスケーキにも♪