

12月の給食予定献立表(3歳以上児)

令和 7年 12月 浦安駅前保育園

日付	屋 食	午後おやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	食塩(g)
1 月	御飯、マーボー豆腐、三色ナムル、ニラのスープ、パイン缶	牛乳、プリン	543	20.8	17.8	1.9
2 火	御飯、鶏肉の酢醤油煮、お芋の甘辛炒め、小松菜のみそ汁、オレンジ	牛乳、ごまクッキー	654	24.3	25.9	1.7
3 水	青菜御飯、お豆腐揚げ、竹輪とチンゲン菜のみそマヨ和え、かぶのすまし汁、バナナ	牛乳、りんご蒸しパン	605	19.8	20.8	2.1
4 木	キーマカレー、レーズンのサラダ、セロリのスープ、もも缶	牛乳、きな粉ドーナツ	685	21.8	22.4	2.0
5 金	御飯、豆腐の五目焼き、◆キャベツの納豆のり和え、さつま芋のみそ汁、りんご	麦茶、炒飯	500	19.4	11.5	1.9
6 土	鶏そぼろと野菜の甘酢煮、なめこのみそ汁、デザート	牛乳、源氏パイ				
8 月	御飯、わかめの卵焼き、五目大豆煮、ほうれん草のみそ汁、ブルーネ	牛乳、パインケーキ	560	21.4	20.5	2.2
9 火	御飯、鯖の塩焼き、きんぴら、小松菜のすまし汁、オレンジ	麦茶、すいとん汁	453	19.1	12.4	1.8
10 水	御飯、豚肉と玉葱の甘辛炒め、韓国風サラダ、白菜のスープ、もも缶	牛乳、フライドポテト	544	19.6	20.5	1.8
11 木	スパゲッティーミートソース、かぼちゃのサラダ、キャベツのスープ、パイン缶	麦茶、青菜おにぎり、おしゃぶり昆布	541	17.6	11.3	1.9
12 金	御飯、胡瓜チャンプル、小松菜のごま和え、大根のみそ汁、パイン缶	牛乳、マカロニきな粉	570	22.7	16.9	1.8
13 土	豚すき丼、小松菜のすまし汁、デザート	牛乳、せんべい				
15 月	御飯、ミートローフ(和風ソース)、◆キャベツの納豆のり和え、さつま芋のみそ汁、もも缶	牛乳、りんごゼリー	574	22.2	17.5	1.9
16 火	御飯、チンジャオロース、春雨サラダ、ニラのスープ、オレンジ	牛乳、◆えびせん	503	18.7	16.7	2.0
17 水	カレーライス、レーズンのサラダ、セロリのスープ、パイン缶	牛乳、お豆腐ドーナツ	651	19.0	20.5	1.9
18 木	御飯、酢鶏、竹輪とチンゲン菜のみそマヨ和え、かぶのすまし汁、りんご	麦茶、ごんじゅう(干葉県)	516	17.4	12.0	2.0
19 金	 クリスマスマニュー 	牛乳、クリスマスケーキ	855	33.0	36.7	2.2
20 土	中華丼、もやしのスープ、デザート	牛乳、源氏パイ				
22 月	ちゃんぽんうどん、南瓜の天ぷら、バナナ	麦茶、たぬきおにぎり、おしゃぶり昆布	429	12.0	11.7	2.1
23 火	御飯、揚げ豆腐、五目大豆煮、ほうれん草のみそ汁、もも缶	牛乳、フライドポテト	559	24.6	21.1	2.1
24 水	 お誕生日メニュー 	牛乳、マシュマロサンド	582	21.9	19.6	1.7
25 木	御飯、カレー肉じゃが、小松菜のごま和え、大根のすまし汁、ブルーネ	牛乳、黒ごま蒸しパン	561	19.9	18.0	2.1
26 金	ビビンバ丼、韓国風サラダ、わかめのスープ、オレンジ	麦茶、年越しうどん	479	18.9	14.0	2.4
27 土	大根のそぼろ煮、小松菜のすまし汁、デザート	牛乳、せんべい				
平均			568	20.7	18.4	2.0

*都合により献立を変更する場合があります。
*栄養価の平均値は土曜日を除くものです。

お誕生日メニュー(12/24)

- ☆御飯
- ☆あじフライ
- ☆みかんサラダ
- ☆かぶの豆乳スープ
- ☆りんご

12月生まれのお友達の
リクエストメニューです★



クリスマス メニュー

12/19



- ★ケチャップライス
- ★ローストチキン
- ★ツリーポテト
- ★トマトサンタ
- ★豆乳スープ
- ★フルーツポンチ



冬至

冬至は、1年で一番昼が短い日です。
この日を境にだんだん日が長くなっていきます。
冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。冬至にかぼちゃを食べると、風邪をひかないと言われています。ゆず湯に入ると、血行が促進され体が温まります。健康に過ごすための古来の知恵ですね。
今年の冬至は12月22日です。園では、お昼にかぼちゃの天ぷらを提供します☆

年越しそば

江戸時代中期からの習慣で、そばのように細く長く達者で暮らせることを願い食べられてきたそうです。また、そばは切れやすいことから、今年の悪いことは切り捨て、新年に持ち越さないという思いを込めたともいわれています。
園では、26日のおやつに、そばのかわりに年越しうどんを提供します♪

