献立予定表

加布里保育園
令和７年 12 月

日付	曜日	メニュー	主食	主な材料	3時 おやつ	3歳未満児 10 時おやつ	離乳食
1	月	★にざかな あつあげのにびたし わかめのすましじる	ごはん	青魚 玉ねぎ	シスコーン チーズ いりこ	ぎゅうにゅう ハッピーターン	おかゆ にざかな とうふのすましじる
2	火	わふうからあげ さつまいもサラダ かきたまじる	ごはん	鶏肉 生姜 鶏卵 小麦粉 片栗粉 さつまいも ベーコン 玉ねぎ 胡瓜	スキムミルク ☆チーズケーキ	りんごジュース プリッツ	おかゆ こうやどうふのにもの さつまいものスープ
3	水	さといものそぼろに さけのパスタサラダ オレンジ	ごはん	鶏挽肉 里芋 玉ねぎ 人参 干椎茸 深ねぎ 鮭 パスタ しめじ 胡瓜	スキムミルク ☆こくとうむしパン	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ かぼちゃのにもの そうめんのすましじる
4	木	★さかなのこんさいあんかけ しめじのチキンスープ トマト	ごはん	まだら 片栗粉 人参 ごぼう 大根 小ねぎ 生姜 玉ねぎ 鶏肉 春雨	スキムミルク ☆バナナケーキ	ぎゅうにゅう ベジタブル	おかゆ ささみのにもの ほうれんそうのスープ
5	金	ぶたじる ほうれんそうのきのこあえ えだまめ	うめぼしごはん	豚肉 玉ねぎ 人参 さつま芋 ごぼう 大根 もやし 小ねぎ ベーコン	スキムミルク ☆ココナッツクッキー	ぎゅうにゅう しろいふうせん	おかゆ ブロッコリーのにもの とうふのみそしる
6	土	おやこどん ♪なっとうのつつみあげ みかん	むぎごはん	鶏肉 鶏卵 玉ねぎ 人参 干椎茸 深ねぎ 納豆 餃子の皮 マヨネーズ	しはんがし	ぎゅうにゅう チーズ	にこみうどん じゃがいものにもの みかん
8	月	ベーコンエッグ きのこのみそしる きりぼしだいこんのにもの	ごはん	鶏卵 ベーコン 切干大根 人参 小 松菜 玉ねぎ 小ねぎ	ココア いりこ バナナ ポリンキー	ぎゅうにゅう ベジたべる	おかゆ だいこんのにもの あおなのみそしる
9	火	ふゆやさいカレー かにかまときゅうりのすのもの オレンジ	むぎごはん	豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 蓮根 にんにく カニカマ 胡瓜 わかめ	スキムミルク ☆レモンマフィン	りんごジュース セブーレ	おかゆ さつまものにもの ふのすましじる オレンジ
10	水	★とうふナゲット フォーガー ブロッコリーのサラダ	のりたまごはん	豆腐 ツナ 玉ねぎ フォー 水菜 人 参 たまねぎ カニカマ キャベツ	スキムミルク ☆パンケーキ	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ ブロッコリーのにもの フォーのスープ
11	木	★さかなのマヨコーンやき こまつなのスープ トマト	ごはん	鮭 コーン マヨネーズ チーズ えの き 小松菜 鶏卵 椎茸 トマト	☆フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう エースコイン	おかゆ にざかな こまつなのスープ
12	金	クリームシチュー キャベツのうめマヨサラダ キウイ	コーンライス	鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ ブロッ コリー しめじ ツナ 梅干し キャベツ	スキムミルク ☆チョコケーキ	ぎゅうにゅう とんがりコーン	おかゆ じゃがいものミルクに キャベツスープ
13	土	♪なっとうそぼろどん こざかなパワー りんご	ざっこくごはん	鶏挽肉 納豆 人参 玉ねぎ キャベ ツ	しはんがし	ぎゅうにゅう ぽたぽたやき	おかゆ かぼちゃのにもの なっとうじる
15	月	わふうオムレツ あつあげのみそしる ごまブロッコリー	ごはん	鶏挽肉 玉ねぎ 人参 こねぎ しめじ えのき エリンギ ブロッコリー	ミロ いりこ チーズ ベジタブル	ぎゅうにゅう アスパラガス	おかゆ ささみのにもの ふのみそしる
16	火	★こばんあげ チーズサラダ けんちんじる	のりごはん	すり身 山芋 おから 干し椎茸 鶏肉 人参 さつま芋 蓮根 チーズ トマト	スキムミルク ☆シフォンケーキ	ぎゅうにゅう さやえんどう	おかゆ すりみだんごのにもの けんちんじる
17	水	マーボーはるさめ れんこんサラダ みかん	えだまめわかめ ごはん	豚挽肉 白菜 生姜 春雨 水煮筍 鶏ささみ 蓮根 人参 水菜 すりごま	スキムミルク ☆スコーン	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ じゃがいものそぼろに はるさめのスープ
18	木	ちくぜんに ♪きびなごのてんぷら りんご	ごはん	鶏肉 里芋 人参 こんにゃく 蓮根 ごぼう 椎茸 厚揚げ 糸こんにゃく	スキムミルク ☆しおちんすこう	ぎゅうにゅう チョイス	おかゆ さつまいものにもの ブロッコリーのスープ
19	金	★さけのしょうがやき やさいのかすじる えだまめ	ごはん	鮭 生姜 玉ねぎ 人参 こんにゃく ごぼう 大根 酒粕 枝豆 味噌	スキムミルク ☆だいがくいも	ぎゅうにゅう ムーンライト	おかゆ かぼちゃのにもの ふのみそしる
20	土	そうめんちり じゃがいものおこのみやき オレンジ	そうめん	鶏肉 人参 玉ねぎ 春菊 そうめん 白菜 糸こんにゃく こねぎ 厚揚げ	しはんがし	りんごジュース ウエハース	にこみうどん じゃがいものミルクに オレンジ
22	月	★さかなのピカタ ぐだくさんみそしる やきかぼちゃ	ごはん	鮭 鶏卵 パルメザンチーズ パセリ 玉ねぎ 人参 豆腐 ごぼう 大根	ココア いりこ みかん こつぶっこ	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ にざかな とうふのすましじる
23	火	ミネストローネ コールスローサラダ パイナップル	ふりかけごはん	ウインナー 水煮大豆 玉ねぎ 人参 ヤングコーン キャベツ 椎茸	スキムミルク ☆たかなトースト	ぎゅうにゅう ポテロング	おかゆ じゃがいものトマトに キャベツスープ
24	水	【クリスマスかい】 チーズハンバーグ オニオンスープ ブロッコリー みかん	ごはん	合挽肉 鶏卵 パン粉 牛乳 ナツメ グ ピーマン 人参 玉ねぎ ベーコン	りんごジュース ☆おたんじょうデザート	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ ブロッコリーのにもの オニオンスープ ヨーグルト
25	木	バッファローウィング ジャーマンポテト しいたけとやさいスープ	ごはん	鶏肉 ケチャップ ベーコン ウインナ ー じゃが芋 玉ねぎ 鶏卵 椎茸	スキムミルク ☆ヨウルトルットウ	ぎゅうにゅう アンパンマンせんべい	おかゆ じゃがいものにもの にんじんスープ
26	金	★おでん りんご	さつまいも ごはん	ごぼう天 鶏卵 ウインナー 厚揚げ 結びこんにゃく 大根 さつま芋	スキムミルク ☆かぼちゃのクッキー	ぎゅうにゅう たまごボーロ	おかゆ かぼちゃのにもの ほうれんそうのスープ
27	土	おべんとうじさんび			しはんがし	ぎゅうにゅう うすやきせんべい	おかゆ さかなのレモンむし トマトのスープ

※ メニューは材料入荷の都合により変更となる場合があります。
※ ☆は手作りおやつの日、♪は新メニュー、★は魚類の主菜料理です。
※ 揚げ物に中心温度を計るための穴が空いているものがありますが品質には問題ありません。
※ 延長保育のおやつは基本的におにぎりです。

食べ残しをなくし食品ロスを削減しよう

食品ロスとはまだ食べられるのに捨てられている食品のことです。日本では年間523万t（2021年度）、日本人の1人当たりにすると毎日お茶碗1杯分の食べ物を捨てていることになります。好き嫌いを克服し、食べ残しをなくすことで食品ロスの削減につながります。子どもは、匂いや食感、味、見た目など、五感で好き・嫌いを感じています。どんなふうに「嫌い」なのかを知ると、対処することもできます。例えば子どもが苦手な青菜は、ごまやくるみ、ピーナッツ、マヨネーズなどの和え衣で味を変えたり、のりやしょうが、ごまなど、子どもの好きな物を添えたりするのもおすすめです。乳幼児期に、栽培や買い物、クッキングを体験すると、興味や関心が高まって、「食べてみたい」という意欲につながります。食材との楽しい出会いが、「好き」になっていくきっかけとなるのです。

鹿児島県家庭料理　きびなごの天ぷら

「きびなご料理」は二シン科の体長 8~10cm ほどの小魚の「きびなご（吉備女子）」を刺身、しゃぶしゃぶ、天ぷらなど様々な調理法で食べる料理で、鹿児島県の郷土料理です。

材料（4 人分）

きびなご	200g
小麦粉	大さじ 1
塩	小さじ 1/3
天ぷら粉	50g
酒	大さじ 2
水(冷水)	80cc
揚げ油	適量

作り方

1　きびなごはキッチンペーパーで水分をふきとり、小麦粉と塩をまぶしておく。

2　天ぷら粉に酒と冷水を混ぜて衣を作る。(酒を加えると、衣がサクサクになりやすいです)

3　きびなごを２の衣につけ、170°の油で揚げれば出来上がり。