



令和7年11月25日  
第一善隣館保育所

※☆マークは手作りおやつです。  
※予定献立や食材は都合により変更する場合がありますが、ご了承ください。

日	曜	予 定 献 立	材 料 名	午 後 間 食	日	曜	予 定 献 立	材 料 名	午 後 間 食
1	月	ごはん／松風焼き 柿なます／とうがんスープ	米・麦／鶏ひき肉・木綿豆腐・玉ねぎ・ねぎ・しょうが ひじき・パン粉・牛乳・味噌・ごま・青のり／だいこん・柿 にんじん・うす揚げ・ごま／豚肉・とうがん・玉ねぎ にんじん・しいたけ	☆ホットドッグ	20	土	中華丼／切干だいこんの味噌汁／バナナ	米・麦・豚肉・えび・白菜・たけのこ・にんじん・ピーマン 玉ねぎ・ごま油・片栗粉／切干だいこん・厚揚げ・白菜 玉ねぎ・にんじん・しいたけ・味噌／バナナ	お菓子
2	火	ごはん／鮭のムニエル きんぴらごぼう／車心の味噌汁	米・麦／鮭・小麦粉／ごぼう・牛肉・さつま揚げ・にんじん 糸こんにゃく・ごま油／車心・厚揚げ・もやし・にんじん えのき・味噌	☆焼き芋	22	月	冬至 行事食 ごはん／魚のねぎ味噌焼き かぼちゃのいとこ煮／だいこんのみぞれ汁	米・麦／かれい・ねぎ・しょうが・味噌／かぼちゃ・小豆 豚肉・木綿豆腐・白菜・ごぼう・にんじん・板こんにゃく ねぎ・だいこん(みぞれ)・ごま油・片栗粉	☆コーントースト
3	水	食パン／森のハヤシシチュー ツナサラダ／オレンジ	食パン／豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・にんじん・しめじ マッシュルーム・コーン・グリーンピース・ハヤシルー キャベツ・きゅうり・ハム・ツナ・マヨネーズ／オレンジ	☆チーズおかか おにぎり	23	火	ごはん／青菜とベーコンのオムレツ れんこんとひき肉のきんぴら／なめこ汁	米・麦／卵・青菜・ベーコン・切干だいこん・玉ねぎ 粉チーズ・牛乳／れんこん・豚ひき肉・糸こんにゃく にんじん・いんげん・ごま・ごま油／絹ごし豆腐・なめこ にんじん・みつば・味噌	☆梅しそおにぎり
4	木	ごはん／チリコンカン／蒸しかぼちゃ 蒸しブロッコリー／めった汁	米・麦／大豆・合びき肉・マカロニ・玉ねぎ・しょうが にんにく・トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース・牛乳 サラダ油／かぼちゃ／ブロッコリー／白菜・だいこん にんじん・ごぼう・うす揚げ・ねぎ・味噌	にしょく 二色あられ ミレービスケット	24	水	クリスマス 行事食 チキンライス／もみの木ハンバーグ ポテトサラダ／蒸しにんじん／野菜スープ	米・麦・鶏ひき肉・玉ねぎ・にんじん・コーン・グリーンピース サラダ油・ケチャップ／鶏ひき肉・豚ひき肉・玉ねぎ・しょうが パン粉／じゃが芋・きゅうり・ハム・りんご・マヨネーズ にんじん／キャベツ・豚肉・もやし・玉ねぎ・にんじん・セロリ	☆スノーマンケーキ ※さくら組:☆食パンケーキ
5	金	ビビンバ／中華風コーンスープ	米・麦・合びき肉・ほうれん草・だいこん・もやし・にんじん しょうが・味噌・ごま油／卵・鶏肉・白菜・しいたけ クリームコーン・片栗粉	☆おふラスク	25	木	カレーライス／パンサンスー／りんご ※3歳未満児:カレーシチュー	米・麦・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・にんじん・カレールー ホワイトルー／春雨・ハム・錦糸玉子(卵・サラダ油) きゅうり・にんじん・ごま油／りんご	☆クリスマスクッキー キヌアあられ
6	土	ごはん／ミートオムレツ キャベツのしそ和え／豆腐とわかめの味噌汁	米・麦／卵・切干だいこん・鶏ひき肉・玉ねぎ・粉チーズ 牛乳・ケチャップ／キャベツ・にんじん・しそふりかけ 絹ごし豆腐・わかめ・ちくわ・にんじん・味噌	お菓子	26	金	ごはん／魚の西京焼き 青菜とさつま芋のごま和え／年越しうどん	米・麦／鮭・白味噌・味噌／青菜・さつま芋・もやし にんじん・すりごま／うどん・うす揚げ・なると・にんじん ねぎ	鉄塩せんべい お楽しみカステラ
8	月	ごはん／魚の美味だれ焼き ※愛知県の郷土料理で季節の 食材を赤味噌で煮込んだもの 煮味噌 ／かき玉うどん	米・麦／さば・りんご・しょうが・にんにく／豚肉・里芋 だいこん・にんじん・つきこんにゃく・いんげん・赤味噌 サラダ油／卵・うどん・にんじん・えのき・みつば・片栗粉	☆ちらしおにぎり	27	土	ごはん／すき焼き風煮／鶏野菜汁	米・麦／牛肉・焼き豆腐・高野豆腐・すだれふ・にんじん 焼きかまぼこ・糸こんにゃく・ねぎ／鶏肉・キャベツ 玉ねぎ・にんじん・うす揚げ・しいたけ・ねぎ・味噌	お菓子
9	火	ごはん／キャベツハンバーグ かぶのあчыら漬け／打ち豆汁	米・麦／合びき肉・木綿豆腐・キャベツ・玉ねぎ・卵・パン粉 牛乳・ウスターソース・ケチャップ／かぶ・にんじん 刻み昆布／打ち豆・じゃが芋・だいこん・にんじん・うす揚げ ねぎ・味噌	ベルギーワッフル	29	月	年末保育 ごはん／肉じゃが／さつま揚げ煮 キャベツスープ／きなこふりかけ	米・麦／合びき肉・じゃが芋・玉ねぎ・にんじん・いんげん 糸こんにゃく／さつま揚げ／キャベツ・鶏肉・にんじん 玉ねぎ・ダイス豆腐(鉄強化豆腐)／きなこ	お菓子
10	水	きのこ大豆のキーマカレー ※3歳未満児: カレーシチュー 白菜の和風サラダ／りんご	米・麦・豚ひき肉・大豆・じゃが芋・玉ねぎ・にんじん・しめじ えりんぎ・マッシュルーム・コーン・カレールー・ホワイトルー 白菜・きゅうり・焼きかまぼこ・にんじん・花かつお マヨネーズ／りんご	☆ごまトースト	30	火	年末保育 そばろ丼／かぼちゃの味噌汁	米・麦・鶏ひき肉・ほうれん草・玉ねぎ・にんじん・しょうが かぼちゃ・焼き豆腐・だいこん・にんじん・玉ねぎ・味噌	お菓子
11	木	ごはん／れんこんの磯辺揚げ 青菜の納豆和え／鶏ごぼう汁	米・麦／れんこん・長芋・えび・しいたけ・卵・青のり・片栗粉 小麦粉・大豆油／ほうれん草・ひきわり納豆・焼きかまぼこ にんじん／鶏肉・ごぼう・じゃが芋・にんじん・しめじ みつば・しょうが・ごま油	みかん おまんこ 甘辛せんべい					
12	金	ごはん／魚の梅照り焼き／ひじきの煮物 具だくさん味噌汁 ※ばら組さんが作り 3歳以上児さんにふるまいます。	米・麦／かれい・梅肉／ひじき・鶏肉・ちくわ・にんじん 糸こんにゃく・グリーンピース・ごま油／豚肉・さつま芋 だいこん・にんじん・ごぼう・うす揚げ・味噌	☆マカロニの あべかわ					
13	土	ごはん／江戸っ子煮／ちくわ煮 蒸しブロッコリー／ワンタンスープ	米・麦／大豆・牛肉・高野豆腐・たけのこ・糸こんにゃく にんじん・刻み昆布／ちくわ／ブロッコリー／白菜 ワンタン(ワンタンの皮・豚ひき肉・玉ねぎ・しょうが) 玉ねぎ・にんじん・セロリ・しいたけ	お菓子					
15	月	ごはん／ビーフン炒め／レバーフランク 豆腐ときのこのすまし汁／とろろ昆布	米・麦／ビーフン・豚肉・キャベツ・もやし・玉ねぎ・にんじん ピーマン・しいたけ・サラダ油／レバーフランク 絹ごし豆腐・えのき・なめこ・しめじ・にんじん・みつば とろろ昆布	チーズタルト ※さくら組:☆チーズ蒸しパン					
16	火	ごはん／鮭のチャンちゃん焼き さつま芋の甘煮／カリフラワースープ	米・麦／鮭・キャベツ・もやし・にんじん・玉ねぎ・コーン しいたけ・味噌・バター／さつま芋／カリフラワー・鶏肉 玉ねぎ・にんじん・えのき	☆オレンジ フレンチトースト					
17	水	ロールパン／冬野菜シチュー だいこんサラダ／オレンジ	ロールパン／鶏肉・じゃが芋・れんこん・白菜・玉ねぎ ブロッコリー・にんじん・コーン・ホワイトルー・牛乳 だいこん・きゅうり・わかめ・ツナ・ごま・オリーブオイル オレンジ	☆けんざ焼き ※新潟県の郷土料理で しょうが味噌の焼きおにぎり					
18	木	ごはん／鶏肉の甘酢揚げ 青菜とツナの和え物／粕汁	米・麦／鶏肉・コーン・スターチ・大豆油・ケチャップ／青菜 もやし・ツナ・にんじん・コーン・花かつお／白菜・だいこん にんじん・ごぼう・うす揚げ・板こんにゃく・ねぎ・板粕 味噌	いちごヨーグルト					
19	金	おでんバイキング♪(3歳以上児) ※5種類の中から、食べたい具材を自分でびます。 茶めし／おでん／せんべい汁	米・麦／牛肉・だいこん・玉子焼き(卵・サラダ油) じゃが芋・さつま揚げ／かやきせんべい・鶏肉・白菜 ごぼう・にんじん・しいたけ・ねぎ	☆さつま芋のガレット					

### できるだけ 食事のお手伝いを

冬休みは、普段より親子でいっしょに過ごす時間があります。そこで、お子さんに食事のお手伝いを呼びかけてみてはいかがでしょうか。

買い物でいっしょに食材を選んだり簡単な下準備を手伝ってもらったりなど、まずは子どもができる範囲で参加することから始めてみましょう。そして「ありがとう!」や「おいしいよ!」の一言で、子どもの食への関心を高めていきましょう。

### 冬至をむかえます

今年は22日に冬至をむかえます。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると風邪をひかずに冬を越せると言われています。かぼちゃにはカロテン(ビタミンA)などが含まれているので、ビタミンが不足しがちなこの時期にはぴったりな食材です。かぼちゃ料理を食べた後はゆず湯に入って体を温め、寒さに負けない体を作りましょう。