



令和7年12月 給食献立表



清水保育園

日	曜	献立名	おやつ
1	月	にこにこ弁当	牛乳、チーズバンズ
2	火	栄養サラダ、チキンバー	焼きおにぎり
3	水	松風焼き、切り干し大根の中華風	牛乳、お芋スティック
4	木	南瓜と大根のそぼろ煮、ちくわの磯辺揚げ	牛乳、バナナマフィン 
5	金	魚のフリッター、コールスローサラダ	せんべい
6	土	発表会(ドーナツ、ジュース)	
7	日		
8	月	肉団子スープ、小松菜サラダ、ふりかけ	牛乳、マドレーヌ
9	火	がめ煮、コロコロサラダ	たこ焼き
10	水	チキンソテー、蒸し野菜	牛乳、ジャムサンド 
11	木	さばの味噌煮、南瓜サラダ	ごぼうチップス
12	金	まさご揚げ、スパゲティサラダ	牛乳、げんこつあめ
13	土	ちゃんぽん、ミートボール	シュガーパイ
14	日		
15	月	肉じゃが、ブロッコリーの酢味噌和え	牛乳、ごまボーロ
16	火	すき焼き風煮、大根とツナのナムル	牛乳、チーズ春巻き
17	水	とり天、マカロニサラダ	煮豆 
18	木	豚汁、胡瓜のささめ和え、果物(もちつき会)	からいも餅
19	金	魚のピカタ焼き、ポパイサラダ	牛乳、揚げパン
20	土	親子丼、白菜の浅漬け	バナナ 
21	日		
22	月	イエローシチュー、ツナサラダ 	牛乳、ほうれん草のホットケーキ
23	火	高野豆腐の卵とじ、ほうれん草の納豆和え	じゃこせんべい
24	水	お誕生会・クリスマス会	牛乳、苺のショートケーキ
25	木	塩さば、わかめの酢の物、里芋の味噌汁	ゆかりおにぎり
26	金	ヒレカツ、ポテトサラダ、果物	牛乳、ちんすこう 
27	土	焼きそば、スープ	お菓子
28	日		
29	月		
30	火		
31	火		

12月22日は冬至です！

冬至と言えば、南瓜を食べゆず湯に入るといいう習慣が知られていますが、「ん」のつく食品を食べると幸運が得られるという言い伝えもあります。特に冬至の七種(ななくさ)は、「ん」が2つ付く食品で、「南瓜(なんきん)」「にんじん」「れんこん」「ぎんなん」「きんかん」「かんてん」「うんどん(うどん)」で、これらを食べると病気にかからないと言われてきました。南瓜には、体内でビタミンに変化するカロチンが多く含まれており、風邪などに対する抵抗力が付きます。これらの食品を食べて強い体をつくりましょう！

※〇印の日は、3本セットをお願いします。オレンジになっている日は、おにぎりでも構いません。(ゆり・ひまわり・すみれ)

28日(日)から楽しい冬休みです。病気やけがのないようにして、来年また元気に登園してきてくださいね♪

今年も大変お世話になりました。来年もどうぞよろしくお願いしますm(_ _)m

