



令和7年度

12月の献立予定表



日	曜	献立名	乳児のおやつ	午後のおやつ
1	月	ミートスパゲティ オニオンスープ 果物	牛乳 菓子	※ 五平餅
2	火	すきや焼き風煮 昆布和え ジャガ芋の味噌汁	ヨーク 菓子	※ ポップコーン
3	水	南瓜コロケ 酢の物 大根の味噌汁	牛乳 菓子	※ いちごゼリー
4	木	年末餅つき大会 果物 (乳児おはぎ)	牛乳 菓子	ミルク 菓子
5	金	カレーライス	牛乳 菓子	ミルク 菓子
6	土	お弁当		
8	月	擬製豆腐 大根サラダ たまねぎの味噌汁	牛乳 菓子	※ ココアブラマンジェ
9	火	若布おにぎり お講汁 チーズ	ヨーク 菓子	ミルク 菓子
10	水	鯖のカレー揚げ バンサンス しめじの味噌汁	牛乳 果物	※ 芋けんぴ (高知県)
11	木	ジャムサンド 豆腐キッシュ 南瓜スープ	牛乳 菓子	ミルク 菓子
12	金	【誕】クリスマスバイキング	お茶 菓子	※ ケーキ
13	土	お弁当		
15	月	野菜ラーメン バナナヨーグルト	牛乳 菓子	※ おにまん お茶
16	火	鶏のさっぱり煮 ゆかり和え 里芋の味噌汁	ヨーク 果物	ミルク 菓子
17	水	ロールパン ポトフ 野菜のミート焼き	牛乳 菓子	※ おさつチップ 牛乳
18	木	赤魚のケチャップ炒め ひじきナムル しめじの味噌汁	牛乳 菓子	ミルク 菓子
19	金	野菜の炒め マカロニサラダ キャベツの味噌汁		ミルク 菓子
20	土	お弁当		
22	月	炒り鶏 かぼちゃの甘煮 豆腐の味噌汁	ヨーグルト	※ きなこラスク ミルク
23	火	おでん 納豆	お茶 菓子	ミルク 菓子
24	水	マーボー豆腐 わかめの酢の物	お茶 菓子	※ スノーボールクッキー ヨーク
25	木	◎ハヤシライス コールスローサラダ	牛乳 菓子	ミルク 菓子
26	金	さぬきうどん (香川県) かき揚げ 果物	牛乳 菓子	ミルク 菓子
27	土	お弁当		



- ・ 今月の季節の献立は、おもち、お講汁、バイキング給食、おでんです。
- ・ 日本の郷土食は、10日のおやつ芋けんぴ（高知県）26日のさぬきうどん（香川県）です。
- ・ 22日は冬至です。給食では冬至かぼちゃとして、かぼちゃの甘煮を頂きます。
- ・ 25日の◎印はカミカミデーです。ふじ組、すみれ組はもち麦混ぜご飯の日です。



年末年始を元気に過ごしましょう

今年も残り1か月となりました。12月園では、歳末餅つき、クリスマス誕生日会の行事があり、ご家庭においてもクリスマス、餅つき、年越しそば、おせち料理の準備など、食の行事がたくさんある月です。季節の食事を楽しんで、元気に新しい年を迎えましょう

知って得する 食の知恵袋

箸の持ち方

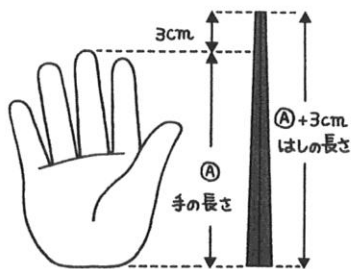
日本人にとって大切な食具である箸。一人ひとり自分の箸を持つことも日本の食文化の特徴です。子どもが箸に興味をもち始めたら、練習の始め時かもしれません。

Q. 箸は何歳ごろから始めるといい？

A. 年齢ではなく、手指の発達段階に合わせて、えんぴつの持ち方でスプーンを持って上手に扱えるようになってから始めましょう。練習では厳しく注意したり、正しい持ち方にこだわりすぎないよう楽しい食事の時間をこころがけてください。

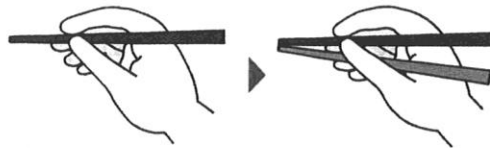
Q. 箸のサイズは？

A. 手の長さ+3cmが目安です。



Q. 正しい持ち方は？

A. ・えんぴつの持ち方で、箸を1本持つ。
・もう1本の箸を親指の付け根から通して、中指と薬指の間に置く。
・下の箸は動かさず、人差し指と中指で挟んだ上の箸だけを動かす。



日本の郷土食

芋けんぴ（高知県）・・・芋の栽培からこだわり素材の味を活かした素朴な味わいが特徴です



讃岐うどん（香川県）・・・うどん県の香川が独立したのだ越しがよく、腰のあるのが特徴

