

献 立 表

中山保育園
2025/12月分

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
1	月	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鶏と大根のべっこう煮,大根とわかめのみそ汁,キャベツのゆかりあえ,果物	牛乳,おかし(ビスケット類)
2	火	お茶(牛乳),小魚	とんこつラーメン,えびフリッター,大根ツナサラダ,果物	牛乳,リットマシュマロ
3	水	お茶(牛乳),小魚	中華丼,ポークシュウマイ,もやしとニラの和え物,手作りゼリー(メロン)	牛乳,おかし(ビスケット類)
4	木	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,鮭の塩焼き,みそ汁,小松菜と白菜のおひたし,果物	牛乳,おかし(せんべい類)
5	金	お茶(牛乳),小魚	チーズパン,鶏肉のバーベキュー ソース焼き,シチュー,キャベツとにんじんのサラダ,果物	牛乳,おかし(せんべい類)
6	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
8	月	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鶏肉のみそヨーグルト焼き,野菜スープ,大根と厚揚げの煮物,果物	牛乳,おかし(せんべい類)
9	火	お茶(牛乳),小魚	ナポリタンスパゲッティ,チキンナゲット,にんじんサラダ,手作りゼリー(オレンジ)	牛乳,おかし(ビスケット類)
10	水	お茶(牛乳),小魚	【もちつき会】雑煮,きなこもち,赤かぶの三杯酢漬け,果物 (未満児は別メニュー)	牛乳,おかし(せんべい類)
11	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,かつおフライ,豆腐のみそ汁,キャベツサラダ,果物	牛乳,クッキー
12	金	お茶(牛乳),小魚	コッペパン,ポテトとツナのチーズ焼き,キャベツとにんじんのスープ,レタスとチキンのサラダ,果物	牛乳,おかし(せんべい類)
13	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
15	月	お茶(牛乳),小魚	ごはん,酢豚風肉団子,はるさめスープ,もやしの和え物,果物	牛乳,おかし(せんべい類)
16	火	お茶(牛乳),小魚	なめこうどん,ちくわの磯辺揚げ,ポテトとウインナーのサラダ,果物	牛乳,米粉蒸しパン(いちごジャム)
17	水	お茶(牛乳),小魚	カレーライス,コーンコロッケ,キャベツとトマトのサラダ,手作りゼリー(青りんご)	牛乳,おかし(せんべい類)
18	木	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,鰯の梅みそ焼き,豆腐すまし汁,白菜と油揚げのお浸し,果物	牛乳,おかし(ビスケット類)
19	金	お茶(牛乳),小魚	黒パン,鶏肉の香草焼き,大根のスープ,レタスのサラダ,果物	牛乳,柄の実せんべい
20	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
22	月	お茶(牛乳),小魚	【冬至】ごはん,豆腐のそぼろあんかけ,かぼちゃのほうとう風汁,もやしと水菜の和え物,果物	牛乳,おかし(ビスケット類)
23	火	お茶(牛乳),小魚	しょうゆラーメン,春巻き,和風キャベツサラダ,果物	牛乳,おかし(せんべい類)
24	水	お茶(牛乳),小魚	【クリスマス】元気ピラフ,もみの木ハンバーグ,コーンスープ,レタスとブロッコリーのサラダ,手作りゼリー(いちご)	牛乳,(以)クリスマスケーキ,(未)クリスマスカップケーキ
25	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,さばのごま焼き,豚肉とさつまいものみそ汁,きゅうりとかにかまの酢の物,果物	牛乳,おかし(せんべい類)
26	金	お茶(牛乳),小魚	食パン(ジャム付き),鶏のレモン煮,白菜スープ,ベイクドポテト,果物	牛乳,おかし(ビスケット類)
27	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
29	月	お茶,小魚	希望保育	お茶,おかし
30	火	お茶,小魚		

★今月の郷土食は柄の実せんべいです。

★ユニバーサル献立は卵・乳・小麦(調味料をのぞく)を使用しない献立です。

★食材の都合により、献立を変更することがあります。



【今月の保育園給食の一人一日平均栄養量】

	I群	-	外群	脂質	加水分	鉄	A	B1	B2	C	食物繊維	食塩
	kcal		g	g	mg	mg	μg	mg	mg	g	g	g
3歳以上児	506	18.7	16.3	211	1.7	134	0.23	0.31	31	3.9	1.8	
目標量	575	23.5	16	288	2.5	250	0.25	0.4	20	4	1.6	
3歳未満児	435	16.9	15.5	260	1.3	138	0.21	0.36	26	2.9	1.5	
目標量	475	19.5	13.2	213	2	188	0.2	0.28	18	3	1.4	

※保育園では一日の必要な栄養量のうち、以上児は45%、未満児は50%を摂取することを目標としています。

もぐもぐ通信～子どもの食メモ～

《 和食の日 ②発酵食品の魅力 》

先月に引き続き、和食に欠かせない食材のひとつ、発酵食品についてお伝えします。

日本は温暖で湿度が高く、発酵に適した気候に恵まれた、世界でも有数の発酵大国です。

発酵食品とは、目に見えない微生物たちの働きによって作り出される食品のことです。給食で毎日使用している味噌やしょうゆ、酢、みりん、酒などは全て発酵食品であり、日本の自然を活かした優れた調味料です。

発酵食品には、食品の保存性が向上したり、風味がアップしたりと、それ自体に魅力がありますが、発酵食品を食べる私たちにとっても、腸内環境の調整や抗酸化作用など、さまざまな健康面での効果をもたらしてくれます。

発酵とは…?

食品に微生物が増えることによって起こる変化のことです。

二次的な変化が加わることで、保存性が良くなったり、栄養価を高めたり、よりおいしくなります。

また、人にとって安全性が保たれたものであることが第一条件です。



発酵



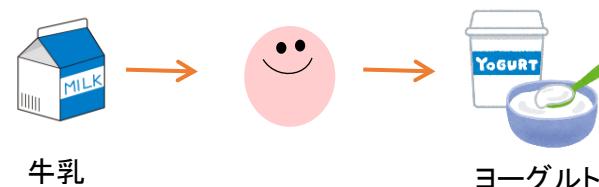
腐敗

発酵食品をつくる微生物の種類は、大きく3つに分けることができます！

①細菌

«乳酸菌»…ヨーグルト、チーズ、漬物や味噌など

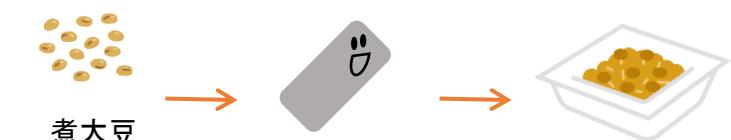
腸内で、悪玉菌の増殖や定着を防いで、腸内環境を整えてくれます。



牛乳

«納豆菌»…納豆

発酵の過程で、「ナットウキナーゼ」というたんぱく質分解酵素を生成し、血液をサラサラにする働きがあります。



煮大豆

②酵母

…パン、味噌、しょうゆ、ビール、ワイン、紅茶など

際立つ香りが特徴で、用途によってパン酵母、ビール酵母、清酒酵母などがあります。



麦芽、パン生地

③カビ

«麹菌»…味噌、醤油、みりん、米酢、甘酒、日本酒、焼酎、漬物など

カビの一種で、日本をはじめ湿度の高い東アジアや東南アジアにしか生息していません。

日本の食文化を支える存在として、「コウジカビ」は、日本の「国菌」にも認定されています。



大豆



味噌