

# 献立表

2025/12月



## お風の献立名



総和保育園

日	曜	10時おやつ	お風の献立名	3時おやつ
1	月	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鶏肉と大根のべっこう煮,大根とわかめの味噌汁,キャベツのゆかりあえ,果物	牛乳,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,大根ソナサラダ,果物	牛乳,リップマシュマロ
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	牛乳,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,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,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,鶏肉のみぞヨーグルト焼き,野菜スープ,大根と厚揚げの煮物,果物	牛乳,せんべい類
9	火	お茶(牛乳),小魚	ナボ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	牛乳,ビスケット類
10	水	お茶(牛乳),小魚	【もちつきの会】雑煮,きなこもち,赤かぶの三杯酢漬け,ごはん,豚肉の甘辛煮,雑煮の汁,きゅうりの昆布あえ,果物	牛乳,せんべい類
11	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,かつおフライ,豆腐のみぞ汁,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,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,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,ポテトとワインナーのサラダ,果物	牛乳,米粉蒸しパン
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	牛乳,せんべい類
18	木	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,鰯の梅みぞ焼き,豆腐すまし汁,白菜と油揚げのお浸し,果物	牛乳,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,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,せんべい類
24	水	お茶(牛乳),小魚	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	牛乳,クリスマスケーキ
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ぞ汁,きゅうりとかにかまの酢の物,果物	牛乳,せんべい類
26	金	お茶(牛乳),小魚	食パン(ジャム),鶏のレモン煮,白菜スープ,ベイクドポテト,果物	牛乳,ビスケット類
27	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
29	月	お茶(牛乳),小魚	希望保育	お茶・麦茶,おかし
30	火	牛乳,小魚	希望保育	

★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平均栄養量 】

	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カリウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g	食塩 g
3歳以上児	463	17.4	14.6	196	1.6	124	0.24	0.3	29	3.4	1.9
目標量	575	23.5	16	288	2.8	238	0.35	0.4	25	4	1.6
3歳未満児	400	16	14.1	241	1.3	126	0.23	0.35	24	2.8	1.5
目標量	475	19.5	13.2	213	2.3	188	0.25	0.28	20	3	1.5

# 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、よりおいしくなったりします。

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。



人間に有益

食品に微生物が増える

人間に有害



発酵

### 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



ヨーグルト

「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

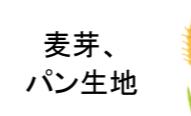


納豆

#### 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



パン

#### 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