

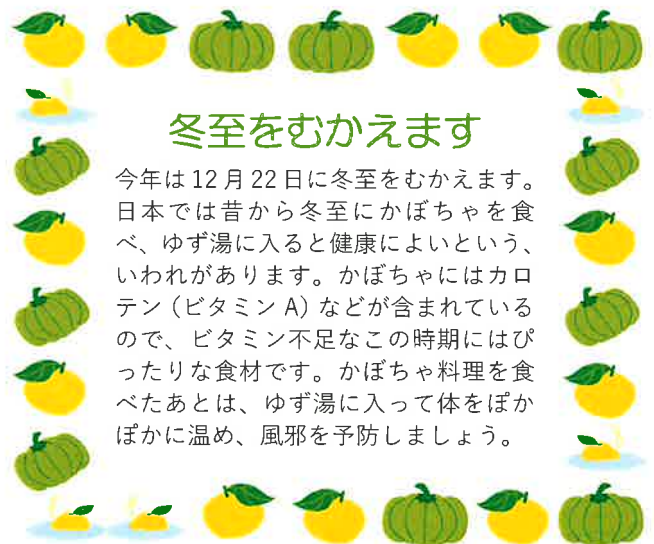


クリスマスにおもちつき、大掃除と大忙しの 12 月。クリスマスパーティーの食事の準備や台所の大掃除など、子どもにもお手伝いをしてもらうよい機会です。楽しくお手伝いができると、食欲にもつながります。



家族で食事を楽しむ 機会をつくりましょう

12 月～1 月は、クリスマスやお正月などで家族や親しい人と共に食事ができるよい機会です。大勢で食べる喜びや安心感は、料理を一層おいしく感じることにもつながります。
また、行事食を通して、食への興味が深まる効果も期待できます。
ぜひ、楽しい食事の時間を設けてあげてください。

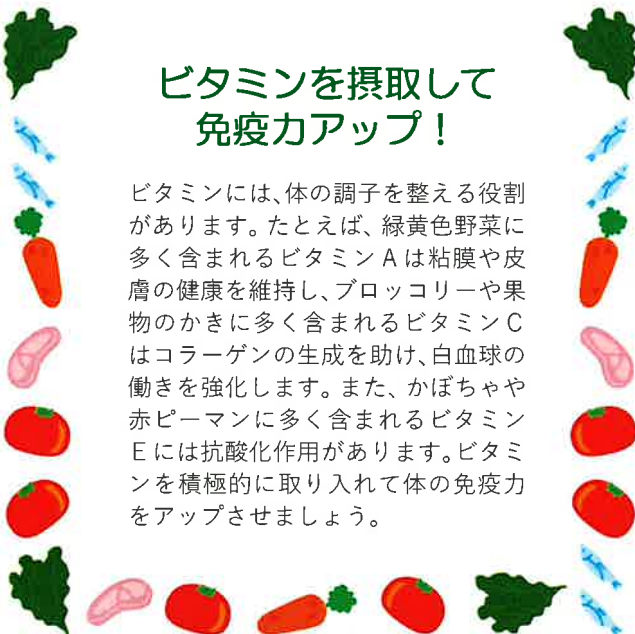


冬至をむかえます

今年は 12 月 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、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。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、ビタミン不足なこの時期にはぴったりの食材です。かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう。

ビタミンを摂取して 免疫力アップ！

ビタミンには、体の調子を整える役割があります。たとえば、緑黄色野菜に多く含まれるビタミン A は粘膜や皮膚の健康を維持し、ブロッコリーや果物のかきに多く含まれるビタミン C はコラーゲンの生成を助け、白血球の働きを強化します。また、かぼちゃや赤ピーマンに多く含まれるビタミン E には抗酸化作用があります。ビタミンを積極的に取り入れて体の免疫力をアップさせましょう。



ハロウィンパーティー



けんちんうどん：茨城県の郷土料理



茨城の地鶏奥久慈
しゃもならぬどりの卵どじ
茨城ではフルーツサラ
ダ、さつま芋もよく食べ
られているそうです。



11 月 19 日は「いい息の日」

口臭予防に働く食材を使ったメニュー
ごぼうビーフカレー やさい海藻サラダ
フルーツヨーグルト

野菜、海藻が唾液を促進し、果物やヨーグルトが口内環境を整え消臭に働きます。





12月 こんだてひょう



2025年

baby3歳未満児

日	曜	星 食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	未消費
1	月	カレー蕎麦うどん ジュース たまご野菜炒め 牛乳、かんフルーツ	牛乳 しゃげわかめおにぎり	牛肉・油揚げ・鶏 かん豆腐かぼち・牛乳・粉チーズ さけ・わかめ	うどん・マヨネーズ・ごま油・砂糖 米・ごま	長ねぎ・にんじん 飲む野菜と果実デザート・たまねぎ ピーマン・キャベツ・洋なし・りんご缶	1kg 1kgcal 506 たんぱく質(g) 21.2 脂質(g) 15.5 食塩相当量(g) 1.4
2	火	ご飯 すまし汁 しょうが焼き ひしき切干し 牛乳、かんフルーツ	牛乳 かぼちゃドーナツ	豚肉・干しひしき 鶏肉・牛乳・豆腐	米・さつまいも・砂糖・油 ホットケーキミックス	もやし・アスパラガス・たまねぎ しょうが・切干だいこん・にんじん 乾しいたけ・キウイフルーツ・かぼちゃ	1kg 1kgcal 480 たんぱく質(g) 17.1 脂質(g) 14.5 食塩相当量(g) 1.4
3	水	ご飯 みそ汁 かしきごまかつ あおな白和え パナナ	牛乳 いももち	わかめ・油揚げ・淡色缶め めかじき・干しひしき 豆腐・牛乳	米・しゃがもち・小麦粉・パン粉 ごま・油 砂糖・かたくり粉 食塩不使用バター	ほうれんそう・にんじん・コーン・パナナ	1kg 1kgcal 458 たんぱく質(g) 19.6 脂質(g) 13.4 食塩相当量(g) 1.1
4	木	ロールパン・ジャム ジュース チキンコンシチュー マカロニチリコンカン オレンジ	牛乳 こぶつくおにぎり	豚肉・鶏肉 ミックスビーンス・牛乳 鶏肉	ロールパン・りんご・ジャム・さといも 油・マカロニ・米・ごま	飲む野菜と果実デザート・はくさい だいこん・にんじん・ブロッコリー たまねぎ・クリームチーズ・オレンジ	1kg 1kgcal 468 たんぱく質(g) 18.7 脂質(g) 12.9 食塩相当量(g) 1.6
5	金	ご飯 すまし汁 はんぺんチーズフライ かぼちいもサラダ キウイフルーツ	牛乳 おやつ焼きうどん	はんぺん・スライスチーズ・牛乳 鶏肉・ソーセージ	米・小麦粉・パン粉 さつまいも・マヨネーズ・うどん・油	えのきだけ・オクラ・エリンギ・かぼち きゅうり・たまねぎ・干しひしき キウイフルーツ・にんじん・ピーマン	1kg 1kgcal 436 たんぱく質(g) 14.4 脂質(g) 11.3 食塩相当量(g) 1.8
6	土	ご飯 豆乳スープ たらしん風 やさい缶中華和え りんご	牛乳 ポテトフライ	鶏肉・豆乳・たらし 鶏肉・牛乳	米・きつねいも・油・小麦粉 じゃがいも・ごま油・ごま	たまねぎ・チンゲン菜・えのきだけ にんじん・はくさい・カリフラワー・きゅうり コーン・りんご	1kg 1kgcal 471 たんぱく質(g) 18.6 脂質(g) 14.2 食塩相当量(g) 1.3
7	日	ご飯 ポテトミルクスープ フライドポーク ひしきごまサラダ オレンジ	牛乳 マヨコーンパン	ベーコン・牛肉・鶏肉・油 干しひしき・鶏肉・豆腐・鶏肉	米・豚肉・しゃがもち・小麦粉 油・砂糖・ごま ホットケーキミックス・マヨネーズ	ブロッコリー・かぼち・きゅうり おくら・ピーマン・スタップスえんどう オレンジ・コーン	1kg 1kgcal 490 たんぱく質(g) 22.6 脂質(g) 13.9 食塩相当量(g) 1.6
8	月	ご飯 すまし汁 あじみそ煮 コロコロごま和え キウイフルーツ	牛乳 ミニホットドッグ	豆腐・わかめ あじ・牛乳	米・さつまいも・さつまいも ごま・砂糖・ロールパン・油	チンゲン菜・だいこん・はくさい おくら・きゅうり・エリンギ・コーン キウイフルーツ・キャベツ	1kg 1kgcal 440 たんぱく質(g) 20.3 脂質(g) 11.6 食塩相当量(g) 1.8
9	火	にんじんライス ハンバーグ&エビフライ コールスーパースラ りんご	牛乳 クレープ (みかん)	牛肉・鶏肉・牛乳 鶏肉・鶏肉・鶏肉・鶏肉	米・さつまいも・パン粉・油・砂糖 小麦粉・マヨネーズ	にんじん・飲む野菜と果実デザート たまねぎ・キャベツ・きゅうり・コーン りんご	1kg 1kgcal 527 たんぱく質(g) 19.1 脂質(g) 19.5 食塩相当量(g) 1.1
10	水	ご飯 あおなきのスープ ブルコキ風炒め はるめいコーンサラダ オレンジ	牛乳 おさつスティック	鶏肉 カ・風揚げかぼち・牛乳	米・おくら・鶏肉・砂糖・ごま ごま油・鶏肉・マヨネーズ さつまいも・油	ほうれんそう・えのきだけ・エリンギ 飲む野菜・長ねぎ・たまねぎ にんじん・もやし・ピーマン・コーン きゅうり・レモン・トマト・オレンジ	1kg 1kgcal 481 たんぱく質(g) 16.3 脂質(g) 15.8 食塩相当量(g) 1.4
11	木	ご飯 肉のいろいろスープ エビと豆腐のチリソース 切干しゅうかサラダ パナナ	牛乳 ふんわりナゲット	鶏肉 おくら・鶏肉・わかめ 牛乳・鶏肉	米・豚肉・かたくり粉・油・砂糖 ごま油	だいこん・にんじん・はくさい はくさい・長ねぎ・たまねぎ 切干だいこん・にんじん・きゅうり パナナ	1kg 1kgcal 440 たんぱく質(g) 20 脂質(g) 11.4 食塩相当量(g) 1.4
12	金	スパゲティミートソース やさいいんかんスープ おくらコーンサラダ メロンゼリー	牛乳 焼きおにぎり	牛肉・ヨーグルト ホイップクリーム・牛乳	スパゲティ・砂糖・さつまいも マヨネーズ・米 ごま油・ごま	たまねぎ・にんじん・トマト・おくら しめじ・ほうれんそう・長ねぎ 干しひしき・きゅうり・パナナ	1kg 1kgcal 525 たんぱく質(g) 16.1 脂質(g) 14.8 食塩相当量(g) 1.3
13	土	てりやき豚 おくら豆腐汁 あおなとうふ煮 フルーツカクテル	牛乳 おふラスク	鶏肉・豆腐 のり・牛乳	米・おくら・鶏肉・砂糖・ごま さつまいも・さといも・砂糖 おくら・食塩不使用バター	たまねぎ・キャベツ・にんじん・だいこん 長ねぎ・ごま・まいだけ・ぶどう りんご・洋なし	1kg 1kgcal 477 たんぱく質(g) 18.5 脂質(g) 13.6 食塩相当量(g) 1.2
14	日	ご飯 こんさい汁 しゃげわかめ アスパラハム和え りんご	牛乳 アメリカンドッグ	豆腐・淡色缶め さけ・ミックスチーズ ロールパン・牛乳 ワインソーセージ	米・さつまいも・しゃがもち・砂糖 ホットケーキミックス・油	にんじん・だいこん・しめじ・ブロッコリー アスパラガス・きゅうり・たまねぎ コーン・りんご	1kg 1kgcal 486 たんぱく質(g) 25.9 脂質(g) 14.4 食塩相当量(g) 1.7
15	月	チャーハン タイビーエン (鶏土料理) ユースター フルーツ缶に	牛乳 ポテト洋風チヂミ	鶏肉・あおのり かまぼこ・おくら・うすろい鶏肉 鶏肉・牛乳・ミックスチーズ	米・油・鶏肉・ごま油・かたくり粉 小麦粉・砂糖 じゃがいも	たまねぎ・にんじん・ピーマン 乾しいたけ・はくさい・しょうが・長ねぎ みかん缶・洋なし・さくらんぼ缶	1kg 1kgcal 535 たんぱく質(g) 20.8 脂質(g) 17.7 食塩相当量(g) 1.9
16	火	ジュース すまし汁 さくらんぼ煮 ひしきごま和え キウイフルーツ	牛乳 米粉ブラウニー	鶏肉・豆腐 さくらんぼ・淡色缶め 干しひしき・豆腐・豆腐 牛乳	米・砂糖・鶏肉・かたくり粉・油 三温糖	にんじん・乾しいたけ・だいこん はくさい・長ねぎ・ごま・にんじん キウイフルーツ	1kg 1kgcal 497 たんぱく質(g) 20.7 脂質(g) 17.7 食塩相当量(g) 1.8
17	水	やさい塩ラーメン おくら豆腐汁 フルーツ豆腐プリン	牛乳 だめきつねにぎり	おくら・鶏肉・豆腐・豆腐 淡色缶め・牛乳 油揚げ	ラーメン・ごま油・ごま・砂糖 しょうがのり・おくら さくらんぼ缶・だいこん	もやし・キャベツ・コーン・おくら たまねぎ・にんじん・白味噌・みかん缶 さくらんぼ缶・だいこん	1kg 1kgcal 525 たんぱく質(g) 23.2 脂質(g) 17.4 食塩相当量(g) 1.1
18	木	中華丼 ちゅうかスープ さば味噌から揚げ 基天フルーツ	牛乳 おやつナポリタン	鶏肉・つすね鶏肉 わかめ・さば 粉チーズ・牛乳 ワインソーセージ ハム・ソーセージ	米・ごま油・砂糖・かたくり粉 小麦粉・油 食塩不使用バター	はくさい・長ねぎ・だいこん・にんじん 乾しいたけ・チンゲン菜・さくらんぼ しょうが・ほうれんそう・だいこん ぶどう・みかん缶・白味噌 さくらんぼ缶・ピーマン・たまねぎ	1kg 1kgcal 521 たんぱく質(g) 21.5 脂質(g) 17.7 食塩相当量(g) 1.4
19	金	ご飯 こんさい汁 チキンフリカッセ エビやさいマリネ オレンジ	牛乳 のりしおポテト	鶏肉・牛乳・おくら あおのり	米・小麦粉・オリーブ油 食塩不使用バター・砂糖 じゃがいも・油	キャベツ・とうがん・にんじん えのきだけ・コーン・マッシュルーム きゅうり・たまねぎ・にんじん・きめきや オレンジ	1kg 1kgcal 484 たんぱく質(g) 19 脂質(g) 18.8 食塩相当量(g) 1.2
20	土	ご飯 コンソメスープ ディオラ風チキン おくら豆腐汁 キウイフルーツ	牛乳 チョコ風味わらびもち	わかめ・鶏肉 しらす干し・牛乳	米・オリーブ油・食塩不使用バター さつまいも・砂糖・かたくり粉	キャベツ・コーン・たまねぎ・豆腐 にんじん・グリーンピース キウイフルーツ	1kg 1kgcal 478 たんぱく質(g) 18.8 脂質(g) 15.9 食塩相当量(g) 1.5
21	日	ご飯 すまし汁 かじきチーズはみ揚げ あおな豆腐和え パナナ	牛乳 じゃがクリームまん	豆腐・めかじき スライスチーズ・わかめ 牛乳・ベーコン・ホイップクリーム	米・小麦粉・砂糖・油 じゃがいも	はくさい・かぼち・おくら・にんじん しめじ・えのきだけ・パナナ	1kg 1kgcal 490 たんぱく質(g) 21.3 脂質(g) 15.4 食塩相当量(g) 1.2
22	月	ジャムサンド クリスマス会 パンフキンポスター ごんきチキン カラフルマカロニサラダ いちご	牛乳 リースドーナツ	鶏肉・豆腐・鶏肉 ハム・ソーセージ ワインソーセージ 鶏肉・ホイップクリーム 牛乳・豆腐	鶏肉・イチゴジャム・砂糖 小麦粉・かたくり粉 ごま・マカロニ・マヨネーズ ホットケーキミックス・油・砂糖	かぼち・たまねぎ・しょうが・にんじん ブロッコリー・きゅうり・いちご	1kg 1kgcal 549 たんぱく質(g) 20.6 脂質(g) 24.3 食塩相当量(g) 1.6
23	火	鶏ごぼろ飯 みそ汁 ぶり大根 やさい豆腐和え オレンジ	牛乳 焼きハッシュドポテト	鶏肉・淡色缶め ぶり・牛乳	米・砂糖・しゃがもち・かたくり粉 オリーブ油	にんじん・ほうろ・カリフラワー・おくら たまねぎ・だいこん・しょうが・はくさい もやし・にんじん・コーン・なめこ オレンジ	1kg 1kgcal 448 たんぱく質(g) 20.7 脂質(g) 12.8 食塩相当量(g) 1.6
24	水	ミートドリア コンボータージュ えびサラダ クリスマスゼリー	牛乳 ホットケーキ	ミックスチーズ・鶏肉・豆腐 おくら・牛乳・ホイップクリーム	米・食塩不使用バター・マヨネーズ ホットケーキミックス・油	コーン・レタス・トマト・にんじん・いちご	1kg 1kgcal 534 たんぱく質(g) 15.6 脂質(g) 17.3 食塩相当量(g) 1.8
25	木	ご飯 こんさい汁 フィッシュアンドチップス とうふサラダ りんご	牛乳 ピザトースト	鶏肉・たらし 鶏肉・豆腐・鶏肉・牛乳 ワインソーセージ ミックスチーズ	米・油・小麦粉 じゃがいも・マヨネーズ オリーブ油・食パン	だいこん・にんじん・長ねぎ ブロッコリー・アボカド・たまねぎ・レタス りんご	1kg 1kgcal 512 たんぱく質(g) 20.9 脂質(g) 17.9 食塩相当量(g) 1.8
26	金	だいにん和風カレー ジュース ひしき豆腐サラダ みかんゼリー	牛乳 いかもちそうめんおやき	鶏肉・干しひしき・豆腐 いか	米・油・鶏肉・ごま マヨネーズ・砂糖 そうめん・かたくり粉	だいこん・長ねぎ・にんじん・りんご 飲む野菜と果実デザート カリフラワー・コーン・かぼち みかん缶・しょうが	1kg 1kgcal 533 たんぱく質(g) 16.5 脂質(g) 12.9 食塩相当量(g) 1.5
27	土	ツナクリームパスタ コンソメスープ かぼちやゆめ フルーツマリネ	牛乳 キンパ風チャーハン	ツナ・ワインソーセージ 牛乳・鶏肉・のり	スパゲティ・食塩不使用バター・油 砂糖・米・ごま油	たまねぎ・ピーマン・マッシュルーム しめじ・まいだけ・エリンギ・かぼち きめきや・りんご・洋なし・あんず しめじ・ほうれんそう・にんじん だいこん	1kg 1kgcal 472 たんぱく質(g) 17.7 脂質(g) 12 食塩相当量(g) 1.8
28	日	ご飯 こんさい豆腐スープ アリソンデザート きのこサラダ パナナ	牛乳 うどんドーナツ	鶏肉・豆腐 鶏肉・鶏肉	米・さつまいも・オリーブ油・砂糖 ごま・ごま油・うどん・小麦粉 油・砂糖	だいこん・にんじん・れんこん・ごま はくさい・たまねぎ・エリンギ えのきだけ・きゅうり・コーン・パナナ	1kg 1kgcal 487 たんぱく質(g) 18.6 脂質(g) 12.7 食塩相当量(g) 1.9
29	月	エビクリームライス いろいろな野菜スープ きのこ野菜マカロニ フルーツカクテル	牛乳 焼ききしめん	鶏肉・おくら ワインソーセージ・牛乳 ハム・ソーセージ	米・油・しゃがもち マヨネーズ・砂糖・きしめん	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム かぼち・とうがん・キャベツ ほうれんそう・きめきや・エリンギ しめじ・ぶどう・りんご・洋なし ピーマン	1kg 1kgcal 493 たんぱく質(g) 15.1 脂質(g) 15.9 食塩相当量(g) 1.9
30	火	野菜クッパ きかないラムギョサル きい豆腐コッパ	牛乳 ふわふわせんべい	鶏肉・鶏肉 鶏肉・淡色缶め ヨーグルト・牛乳・あおのり	米・おくら・鶏肉・ごま ごま・砂糖 ライスベーパー	だいこん・にんじん・えのきだけ・長ねぎ にんじん・キャベツ・あんず	1kg 1kgcal 531 たんぱく質(g) 19.6 脂質(g) 23.6 食塩相当量(g) 1.7
31	水	さき焼き風 臭いっぽいみそ汁 おくら豆腐汁 フルーツゼリー	牛乳 てりやきまん	鶏肉・豆腐 わかめ・淡色缶め・牛乳 鶏肉	米・砂糖・さつまいも 小麦粉・油 かたくり粉	はくさい・にんじん・長ねぎ ほうれんそう・たまねぎ・コーン 干しひしき・レモン・パイン・梨・りんご みかん缶・だけのこ・乾しいたけ しょうが	1kg 1kgcal 497 たんぱく質(g) 19.6 脂質(g) 14.3 食塩相当量(g) 1.9

1か月の平均消費量 (おやつ含む)

エネルギー 492kcal たんぱく質 19.2g 脂質 15.4g 食塩相当量 1.5g

1か月の目標量 (おやつ含む)

エネルギー 460kcal たんぱく質 18.4g 脂質 12.8g 食塩相当量 1.1g

は入れの状況により、メニューが変更される場合があります。どうぞご了承下さいませようお願いします。

