# 1がつのよていこんだてひょう

★テーマ★　きょうどりょうりってなに？

こ津発第２６２号
令和７年１２月２７日
こども園津軽野
担当　工藤　幸
http://tsugaruno.jp/

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 赤色…血や肉になるもの<br>黄色…力や体となるもの<br>緑色…体の調子を良くするもの | あけましておめでとうございます。<br>ことしもたくさんたべて、げんきなからだをつくりましょう！ | | | | | |
| 4 | 5 | 6 中止 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| このイラストの日は、以上児さんがおにぎり体験をする予定の日です。 | にくごぼううどん<br>ほうれんそうのそぼろあえ<br>やさいじゅーす<br>じょあ（ますかっと）<br>369kcal<br>豚肉　ごぼう　玉ねぎ<br>干し椎茸　人参　ほうれん草<br>ツナ　鶏卵<br>御用始め<br>安全指導 | ごはん<br>いわしはんばーぐ<br>はるさめさらだ<br>はくさいすーぷ<br>すきむいりみろ<br>430kcal<br>いわしのすりみ　鶏ひき肉　人参<br>春雨　きゅうり　ツナ<br>ミックスビーンズ　白菜 | ごはん<br>せんべいじる<br>かぼちゃのそぼろあん<br>きゅうりのあさづけ<br>しとぎもち<br>ぎゅうにゅう<br>464kcal<br>おつゆせんべい　人参<br>大根　舞茸　ごぼう　鶏肉<br>かぼちゃ　鶏ひき肉　きゅうり<br>七草給食<br>保健指導 | ごはん<br>きりぼしだいこんのたまごやき<br>さんしょくおひたし<br>あつあげとわかめじる<br>みかんよーぐると<br>353kcal<br>切干大根　しらす　鶏卵<br>ほうれん草　トマト　なめ茸<br>厚揚げ　わかめ　ねぎ<br>身体測定 | ごはん<br>ぐだくさんわんたんすーぷ<br>ればにらいため<br>やさいじゅーす<br>377kcal<br>ワンタン　鶏ひき肉　玉ねぎ<br>人参　チンゲン菜　干し椎茸<br>ねぎ　豚レバー　ニラ　もやし<br>サッカー教室 | ごはん<br>ちきんかれー<br>とうふとかいそうさらだ<br>みかん<br>ぎゅうにゅう<br>548kcal<br>鶏肉　人参　玉ねぎ　じゃがいも<br>木綿豆腐　海藻　きゅうり<br>パプリカ　コーン |
| 11 | 12 | 13 中止 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| | 成人の日 | ごはん<br>きすのからあげ<br>もやしとちきんさらだ<br>とうふとなめこじる<br>すきむいりみろ<br>559kcal<br>きす　もやし　鶏肉<br>人参　わかめ　かいわれ大根<br>豆腐　なめこ　シロ | ごはん<br>ふゆやさいしちゅー<br>とまととみずなのさらだ<br>ぎゅうにゅう<br>やさいじゅーす<br>493kcal<br>白菜　かぶ　人参　玉ねぎ<br>じゃがいも　鶏肉　トマト<br>水菜　パプリカ　ツナ<br>りんごの観察①<br>職員会議 | しょくぱん<br>てりやきちきん<br>さつまいもさらだ<br>こーんすーぷ<br>みかんよーぐると<br>482kcal<br>鶏肉　生姜　にんにく<br>さつまいも　人参　きゅうり<br>ツナ　コーン　玉ねぎ<br>りんごの観察② | ごはん<br>とんじる<br>ひじきのいために<br>きゅうりのあさづけ<br>ぷりん<br>381kcal<br>豚肉　人参　大根<br>じゃがいも　ごぼう　ねぎ<br>ひじき　しらたき　大豆水煮　きゅうり<br>避難訓練<br>給食会議 | ごはん<br>にくじゃが<br>こまつなつなあえ<br>とうふとあぶらあげじる<br>ぎゅうにゅう<br>471kcal<br>豚肉　じゃがいも　人参<br>玉ねぎ　しらたき　小松菜<br>ツナ　豆腐　油揚げ |
| 18 | 19 | 20 中止 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| | ごはん<br>けんちんじる<br>れば一のあまからに<br>とまとときゅうりのすのもの<br>じょあ（すとろべりー）<br>470kcal<br>豆腐　鶏ひき肉　人参<br>大根　ねぎ　しらたき　豚レバー<br>玉ねぎ　トマト　きゅうり<br>英会話 | ごはん<br>あじふらい<br>こーるすろーさらだ<br>こんそめすーぷ<br>すきむいりみろ<br>624kcal<br>アジ<br>キャベツ　コーン<br>人参　玉ねぎ　セロリ<br>スイミング（年中・年長） | ごはん<br>まーぼーどうふ<br>ちゅうかいため<br>みかん<br>ぎゅうにゅう<br>やさいじゅーす<br>489kcal<br>豆腐　豚ひき肉　ニラ<br>人参　ねぎ　玉ねぎ　もやし<br>鶏卵　チンゲン菜　干し椎茸<br>家庭教育学級・クラス懇談 | ごはん<br>ほたてのたまごやき<br>れんこんのきんぴら<br>すましじる<br>みかんよーぐると<br>407kcal<br>ベビーホタテ　かつお節　ねぎ<br>鶏卵　シロ　れんこん　人参<br>鶏ひき肉　豆腐　わかめ　花麩 | かれーうどん<br>きゃべつのあさづけ<br>やさいじゅーす<br>ういろう<br>ぎゅうにゅう<br>413kcal<br>豚肉　人参　玉ねぎ<br>しめじ　ぶなぴー　えのき<br>キャベツ　きゅうり<br>サッカー教室 | ぴびんばどん<br>ぽてとわかめすーぷ<br>ばなな<br>ぎゅうにゅう<br>466kcal<br>豚ひき肉　ほうれん草<br>人参　もやし　じゃがいも<br>わかめ　玉ねぎ |
| 25 | 26 | 27 中止 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 木曜日は手作りヨーグルト、水曜日と土曜日は牛乳の日です。毎週金曜日は手作りおやつの日です。 | ごはん<br>さつまじる<br>すきこんぶいために<br>じょあ（ますかっと）<br>393kcal<br>さつまいも　豚肉　人参<br>大根　ねぎ　すき昆布<br>干し椎茸　しらたき　鶏ひき肉<br>英会話 | ごはん<br>やきざかな（たら）<br>なめたけなっとう<br>もやしのすのもの<br>とうふとわかめじる<br>すきむいりみろ<br>421kcal<br>たら　なめ茸　納豆<br>もやし　人参　鶏ささみ<br>きゅうり　豆腐　わかめ<br>内部研修 | ごはん<br>こんさいかれー<br>つなさらだ<br>ぎゅうにゅう<br>やさいじゅーす<br>496kcal<br>豚ひき肉　れんこん　ごぼう<br>人参　玉ねぎ　じゃがいも<br>ツナ　きゅうり　コーン | ごはん<br>おでん<br>わふうぽてとさらだ<br>りんごじゅーす<br>みかんよーぐると<br>499kcal<br>大根　人参　油揚げ　厚揚げ　鶏ひき肉<br>じゃがいも　人参　きゅうり<br>ツナ　かつお節 | ごはん<br>すきやきふうに<br>ごもくはるさめいため<br>ここあほっとけーき<br>やさいじゅーす<br>430kcal<br>豚肉　板麩　焼き豆腐<br>白菜　人参　春雨　鶏ひき肉<br>油揚げ　ピーマン　椎茸 | ごはん<br>まーぼーあつあげ<br>ささみときゅうりのちゅうかあえ<br>えのきすーぷ<br>ぎゅうにゅう<br>547kcal<br>厚揚げ　豚ひき肉　ニラ<br>鶏ささみ　きゅうり　人参<br>えのき　玉ねぎ　チンゲン菜 |

※離乳完了期の子どもについては、予定献立表の鶏卵、牛乳、ごまを除去して提供しております。
※メニュー名の下に記載のものは、昼食と午後のおやつのカロリーの数値（以上児）となっております。