

ルンビニこども園

2025年12月分の献立

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	1 牛乳	2 牛乳	3 牛乳	4 牛乳	5 牛乳	6
昼食	ご飯、鶏肉のマーマレード焼き、野菜炒め、すまし汁、バナナ	親子丼、スパゲティサラダ、ブロッコリー、みそ汁、みかん	さつま芋ごはん、おでん、すまし汁、りんご	パン、レバーのごまソース、かぼちゃのサラダ、スープ、ミルク、バナナ	麦ごはん、鮭の西京焼き、納豆和え、すまし汁、みかん	お弁当
午後	人参クッキー、ミルク	ふ菓子、小魚（きりん〜そう組）、ミルク	マカロニきな粉、ミルク	れんこんピザ、お茶	豆腐の蒸しパン、ミルク	せんべい、お茶
午前	8 成道会（全員牛乳）	9 牛乳	10 牛乳	11 牛乳	12 牛乳	13
昼食	白粥、豚肉のしょうが焼き、千切りキャベツ、トマト、スープ、みかん	カレーライス、和風サラダ、ミルク、バナナ	きんぴらパスタ、かぼちゃのチーズ焼き、すまし汁、りんご	ご飯、ポテトとほうれん草の玉子焼き、ひじきとツナの煮物、みそ汁、みかん	ご飯、揚げ魚のおろし煮、小松菜、けんちん汁、りんご	お弁当（未満児） 発表会 
午後	米粉ドーナツ、ミルク	フルーツポンチ、せんべい	ライスコロケ、お茶	ブルーベリーケーキ、ミルク	あかいじゃこピザ、ミルク	せんべい、お茶
午前	15 牛乳	16 牛乳	17 牛乳	18 牛乳	19 牛乳	20
昼食	お弁当 	パン、豚肉のトマト煮、ブロッコリー、たまごスープ、ミルク、バナナ	ご飯、ごまみそ豆腐、にんじんスティック、すまし汁、りんご	ご飯、すき焼き風煮、蒸し里芋、みそ汁、みかん	ハヤシライス、れんこんともやしの和え物、ミルク、バナナ	お弁当
午後	手作りプリン、もみの木クッキー（米粉）	沖縄風くす餅、お茶	塩こうじクッキー、ミルク	ヨーグルト、コーンフレークおこし	スマイルポテト、お茶	せんべい、お茶
午前	22 牛乳	23 牛乳	24 牛乳	25 牛乳	26 牛乳	27
昼食	三色どんぶり、花野菜サラダ、にんじんスティック、みそ汁、バナナ	麦ごはん、玉子焼きの甘酢あんかけ、納豆サラダ、すまし汁、みかん	クリスマスランチ 	（もちつき会）中華丼、ほうれん草のごま和え、みそ汁、バナナ	あんかけうどん、擬製豆腐、みかん	お弁当
午後	（冬至）かぼちゃのオーブン焼き、ミルク	どうぶつビスケット、ミルク	クリスマスゼリー、ウエハース	プチケーキ、ミルク		
	29	30	31	 <p>給食でも多く取り入れている大豆から作られる食べものとして・・・ 豆腐や油揚げ、納豆など和食に欠かせない食材や、みそ・醤油といった調味料、豆乳やきな粉などおやつ材料になるものもあります。日々の食事の中で、大豆製品を子どもと一緒に探してみるのもいいですね。</p>		
	休園	休園	休園			

こんにゃくの栄養

こんにゃく芋に含まれるグルコマンナンは体内で消化されない食物繊維で胃や腸の中で水分を吸って膨張し、満足感を与えます。便秘を解消し、血糖値の上昇を抑える効果もあります。



要注意！！

弾力があり咀嚼力が弱い子どもたちには窒息の恐れがある食品です。園の給食ではこんにゃくを1センチ幅切るか、糸こんにゃくに変更しています。3日に給食でおでんが出来ますか、ひよこ〜うさぎ組までは、こんにゃくを除いて提供しています。