

# 12月こんだて

2025. 12 まつやま大宮保育園

日	曜日	午前のおやつ	ラ ン チ	15時のおやつ
1	月	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、コンソメスープ、鶏肉のハーブ塩麹焼き さつま芋のレモン煮、野菜と果物のマリネ	スキムくずもち ほうじ茶
2	火	みかん ほうじ茶	㊷ひじきご飯、豆腐とあおさの味噌汁、ほっけの塩焼き 南瓜の甘煮、青菜のなめこ和え	ごま入りおからドーナツ ホットミルク
3	水	星っこ ほうじ茶	㊸カレーライス、白菜のスープ、手羽元の甘辛煮 ブロッコリーときのこのサラダ	ポップコーン、きな粉棒 ほうじ茶
4	木	ぱん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、もやしとキャベツと油揚げの味噌汁 鯖の磯焼き、人参しりしり、蓮根サラダ	三色おにぎり ほうじ茶
5	金	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、えのきのすまし汁、鶏のから揚げ 五目大豆煮、ブロッコリーと玉子のサラダ	さつま芋の焼生春巻 ほうじ茶
6	土	魚せんべい ほうじ茶	玄米ご飯、ごぼうの味噌汁、肉じゃが、豆苗のお浸し	きなこせんべい、昆布 ほうじ茶
8	月	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、白菜の味噌汁、和風ハンバーグ さつま芋のレーズン煮、青菜のお浸し	カレースープのフォー ほうじ茶
9	火	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、けんちん汁、鯖の味噌煮 青梗菜のソテー、南瓜のサラダ	米粉のお好み焼き ほうじ茶
10	水	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、きのこの味噌汁、しらすと万能葱の玉子焼き 煮じゃが、青菜の磯和え	いなり寿司 ほうじ茶
11	木	みかん ほうじ茶	玄米ご飯、なめこの味噌汁、ぶり大根 揚げ里芋のみたらし和え、大豆のフレンチサラダ	コーンブレッド ほうじ茶
12	金	ぱん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、青菜の味噌汁、豚レバーとエリンギの黒酢炒め ひじきの煮物、キャベツと桜えびの和え物	ふかし芋 ホットミルク
13	土	魚せんべい ほうじ茶	玄米ご飯、かぶの味噌汁、肉豆腐、ツナサラダ	せんべい、するめ ほうじ茶
15	月	みかん ほうじ茶	玄米ご飯、大根の味噌汁、蒸し豚のごまだれ 蒸しキャベツ、高野豆腐の玉子とじ、かぶの梅おかか和え	米粉のすいとん ほうじ茶
16	火	Caベビせん ほうじ茶	☆クリスマスメニュー☆ エビピラフ、コンソメスープ、ミートローフ 人参の甘煮、フライドポテト、ブロッコリー	レーズン蒸しパン ホットミルク
17	水	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、キャベツの味噌汁、春菊と桜えびのかき揚げ 厚揚げの煮物、大根のツナ和え	クリームシチュー ほうじ茶
18	木	ぱん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、玉葱の味噌汁、大根餃子 筑前煮、切干大根のはりはり漬け	じゃが芋のガレット ほうじ茶
19	金	蒸しじゃが ほうじ茶	玄米ご飯、にらの中華スープ、ささみのフライ 生昆布の煮物、かぶと胡瓜の即席漬け	しらすと玉子の雑炊 ほうじ茶
20	土	魚せんべい ほうじ茶	玄米ご飯、青梗菜のスープ、スタミナ炒め さつま芋の甘煮	Caせんべい、するめ ほうじ茶
22	月	みかん ほうじ茶	玄米ご飯、里芋の味噌汁、豚の生姜焼き 青菜のソテー、旬野菜の和え物	マルゲリータピザ ほうじ茶
23	火	Caベビせん ほうじ茶	☆もちつき（うさぎ組以上もち）☆ 玄米ご飯、青菜の味噌汁、鮭のきのこソースかけ 卵の花、ポテトサラダ	みかん、りんご ほうじ茶
24	水	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、五目汁、焼きししゃも かぶの煮物、ほうれん草のナムル	米粉のホットケーキ ホットミルク
25	木	ぱん菓子 ほうじ茶	大豆ミートの三色丼、青梗菜の中華スープ 手羽中のレモンペッパー焼き、春雨サラダ	㊹トライフル ほうじ茶
26	金	蒸しじゃが ほうじ茶	鶏肉のフォー、鰯の香味焼き 里芋のそぼろ煮、コールスローサラダ	おかかおにぎり ほうじ茶
27	土	魚せんべい ほうじ茶	豚丼、もやしと油揚げの味噌汁、温野菜サラダ	せんべい、昆布 ほうじ茶

☆12月平均（幼児）エネルギー503kcal、タンパク質21.2g、脂質15.5g、塩分2.3g

☆野外調理…㊷→そら組 ㊸→かぜ組 ☆クッキング…㊹



# 12月こんだて(離乳食)

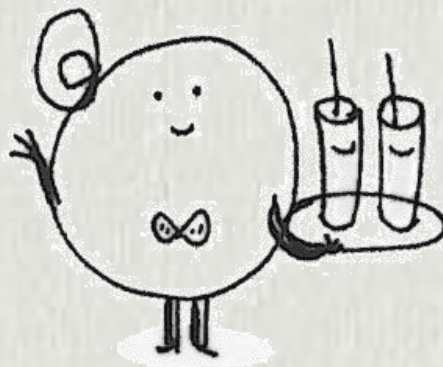
2025. 12 まつやま大宮保育園

日	曜日	午前のおやつ	ラ ン チ	15時のおやつ
1	月	Caベビせん ほうじ茶	白米ご飯、コンソメスープ、鶏肉のハーブ塩麹焼き さつま芋のレモン煮、野菜と果物のマリネ	スキムくずもち ほうじ茶
2	火	みかん ほうじ茶	ひじきご飯、豆腐とあおさの味噌汁、ほっけの塩焼き 南瓜の甘煮、青菜のなめこ和え	ごま入りおからドーナツ ホットミルク
3	水	星っこ ほうじ茶	カレーライス、白菜のスープ、手羽元の甘辛煮 ブロッコリーときのこのサラダ	ポップコーン、きな粉棒 ほうじ茶
4	木	ぼん菓子 ほうじ茶	白米ご飯、もやしとキャベツと油揚げの味噌汁 鯖の磯焼き、人参しりしり、蓮根サラダ	三色おにぎり ほうじ茶
5	金	小魚 ほうじ茶	白米ご飯、えのきのすまし汁、鶏のから揚げ 五目大豆煮、ブロッコリーと玉子のサラダ	さつま芋の焼生春巻 ほうじ茶
6	土	魚せんべい ほうじ茶	白米ご飯、ごぼうの味噌汁、肉じゃが、豆苗のお浸し	きなこせんべい、昆布 ほうじ茶
8	月	星っこ ほうじ茶	白米ご飯、白菜の味噌汁、和風ハンバーグ さつま芋のレーズン煮、青菜のお浸し	カレースープのフォー ほうじ茶
9	火	小魚 ほうじ茶	白米ご飯、けんちん汁、鯖の味噌煮 青梗菜のソテー、南瓜のサラダ	米粉のお好み焼き ほうじ茶
10	水	Caベビせん ほうじ茶	白米ご飯、きのこの味噌汁、しらすと万能葱の玉子焼き 煮じゃが、青菜の磯和え	いなりおにぎり ほうじ茶
11	木	みかん ほうじ茶	白米ご飯、なめこの味噌汁、ぶり大根 揚げ里芋のみたらし和え、大豆のフレンチサラダ	コーンブレッド ほうじ茶
12	金	ぼん菓子 ほうじ茶	白米ご飯、青菜の味噌汁、豚レバーとエリンギの黒酢炒め ひじきの煮物、キャベツと桜えびの和え物	ふかし芋 ホットミルク
13	土	魚せんべい ほうじ茶	白米ご飯、かぶの味噌汁、肉豆腐、ツナサラダ	せんべい、するめ ほうじ茶
15	月	みかん ほうじ茶	白米ご飯、大根の味噌汁、蒸し豚のごまだれ 蒸しキャベツ、高野豆腐の玉子とじ、かぶの梅おかか和え	米粉のすいとん ほうじ茶
16	火	Caベビせん ほうじ茶	☆クリスマスメニュー☆ エビピラフ、コンソメスープ、ミートローフ 人参の甘煮、フライドポテト、ブロッコリー	レーズン蒸しパン ホットミルク
17	水	小魚 ほうじ茶	白米ご飯、キャベツの味噌汁、春菊と桜えびのかき揚げ 厚揚げの煮物、大根のツナ和え	クリームシチュー ほうじ茶
18	木	ぼん菓子 ほうじ茶	白米ご飯、玉葱の味噌汁、大根餃子 筑前煮、切干大根のはりはり漬け	じゃが芋のガレット ほうじ茶
19	金	蒸しじゃが ほうじ茶	白米ご飯、にらの中華スープ、ささみのフライ 生昆布の煮物、かぶと胡瓜の即席漬け	しらすと玉子の雑炊 ほうじ茶
20	土	魚せんべい ほうじ茶	白米ご飯、青梗菜のスープ、スタミナ炒め さつま芋の甘煮	Caせんべい、するめ ほうじ茶
22	月	みかん ほうじ茶	白米ご飯、里芋の味噌汁、豚の生姜焼き 青菜のソテー、旬野菜の和え物	マルゲリータピザ ほうじ茶
23	火	Caベビせん ほうじ茶	☆もちつき(うさぎ組以上もち)☆ 白米ご飯、青菜の味噌汁、鮭のきのこソースかけ 卵の花、ポテトサラダ	みかん りんごのコンポート ほうじ茶
24	水	小魚 ほうじ茶	白米ご飯、五目汁、焼きししゃも かぶの煮物、ほうれん草のナムル	米粉のホットケーキ ホットミルク
25	木	ぼん菓子 ほうじ茶	大豆ミートの三色丼、青梗菜の中華スープ 手羽中のレモンペッパー焼き、春雨サラダ	トライフル ほうじ茶
26	金	蒸しじゃが ほうじ茶	鶏肉のフォー、鰯の香味焼き 里芋のそぼろ煮、コールスローサラダ	おかかおにぎり ほうじ茶
27	土	魚せんべい ほうじ茶	豚丼、もやしと油揚げの味噌汁、温野菜サラダ	せんべい、昆布 ほうじ茶

☆12月平均(乳児)エネルギー402kcal、タンパク質17.0g、脂質12.4g、塩分1.8g

☆月齢によって形状を変えています。

# MATUYAMA ORIGINAL RECIPE





# 五目大豆煮

VOL.30



## 材料 4人分

大豆（乾）	70g	干し椎茸	2枚
（※ゆで大豆なら180g）		油	小さじ2
鶏もも肉	1/3枚	醤油	小さじ2強
人参	1/2本	てんさい糖	小さじ2
こんにゃく	1/2枚		



## 作り方

- ① 前日2倍量の水で大豆を戻し、柔らかくなるまでゆでる。
- ② コンニャクは、大豆と同じサイズにちぎり下茹でする。
- ③ 鶏もも肉、人参、水で戻した椎茸は1.5cm角に切る。
- ④ 鍋に鶏もも肉、人参、干し椎茸、こんにゃくの順で炒め、全体に油がなじんだら、ひたひたになる位になるまで、椎茸の戻し汁と水を入れ、材料がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ ①とAを加え、味が染みたら完成。

### 【ワンポイントアドバイス】

ゆで大豆を利用しても◎

ただ、大豆は手間でも自分でゆであげると大豆の味が濃く、とても美味しく仕上がりますよ♪

