

# 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<br>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<br>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<br>ほうじ茶       |
| 2  | 火  | みかん<br>ほうじ茶    | ⑥ひじきご飯、豆腐とあおさの味噌汁、ほっけの塩焼き<br>南瓜の甘煮、青菜のなめこ和え                | ごま入りおからドーナツ<br>ホットミルク |
| 3  | 水  | 星っこ<br>ほうじ茶    | ⑤カレーライス、白菜のスープ、手羽元の甘辛煮<br>ブロッコリーときのこのサラダ                   | ポップコーン、きな粉棒<br>ほうじ茶   |
| 4  | 木  | ぽん菓子<br>ほうじ茶   | 玄米ご飯、もやしとキャベツと油揚げの味噌汁<br>鰯の磯焼き、人参しりしり、蓮根サラダ                | 三色おにぎり<br>ほうじ茶        |
| 5  | 金  | 小魚<br>ほうじ茶     | 玄米ご飯、えのきのすまし汁、鶏のから揚げ<br>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<br>ほうじ茶     |
| 6  | 土  | 魚せんべい<br>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<br>ほうじ茶    |
| 8  | 月  | 星っこ<br>ほうじ茶    | 玄米ご飯、白菜の味噌汁、和風ハンバーグ<br>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<br>ほうじ茶    |
| 9  | 火  | 小魚<br>ほうじ茶     | 玄米ご飯、けんちん汁、鯖の味噌煮<br>青梗菜のソテー、南瓜のサラダ                         | 米粉のお好み焼き<br>ほうじ茶      |
| 10 | 水  | Caベビせん<br>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<br>煮じゃが、青菜の磯和え                   | いなり寿司<br>ほうじ茶         |
| 11 | 木  | みかん<br>ほうじ茶    | 玄米ご飯、なめこの味噌汁、ぶり大根<br>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<br>ほうじ茶       |
| 12 | 金  | ぽん菓子<br>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<br>ひじきの煮物、キャベツと桜えびの和え物          | ふかし芋<br>ホットミルク        |
| 13 | 土  | 魚せんべい<br>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<br>ほうじ茶      |
| 15 | 月  | みかん<br>ほうじ茶    | 玄米ご飯、大根の味噌汁、蒸し豚のごまだれ<br>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<br>ほうじ茶       |
| 16 | 火  | Caベビせん<br>ほうじ茶 | ☆クリスマスマニュ☆<br>エビピラフ、コンソメスープ、ミートローフ<br>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<br>ホットミルク    |
| 17 | 水  | 小魚<br>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<br>厚揚げの煮物、大根のツナ和え                | クリームシチュー<br>ほうじ茶      |
| 18 | 木  | ぽん菓子<br>ほうじ茶   | 玄米ご飯、玉葱の味噌汁、大根餃子<br>筑前煮、切干大根のはりはり漬け                        | じゃが芋のガレット<br>ほうじ茶     |
| 19 | 金  | 蒸しじゃが<br>ほうじ茶  | 玄米ご飯、にらの中華スープ、ささみのフライ<br>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<br>ほうじ茶     |
| 20 | 土  | 魚せんべい<br>ほうじ茶  | 玄米ご飯、青梗菜のスープ、スタミナ炒め<br>さつま芋の甘煮                             | Caせんべい、するめ<br>ほうじ茶    |
| 22 | 月  | みかん<br>ほうじ茶    | 玄米ご飯、里芋の味噌汁、豚の生姜焼き<br>青菜のソテー、旬野菜の和え物                       | マルゲリータピザ<br>ほうじ茶      |
| 23 | 火  | Caベビせん<br>ほうじ茶 | ☆もちつき（うさぎ組以上もち）☆<br>玄米ご飯、青菜の味噌汁、鮭のきのこソースかけ<br>卵の花、ポテトサラダ   | みかん、りんご<br>ほうじ茶       |
| 24 | 水  | 小魚<br>ほうじ茶     | 玄米ご飯、五目汁、焼きししゃも<br>かぶの煮物、ほうれん草のナムル                         | 米粉のホットケーキ<br>ホットミルク   |
| 25 | 木  | ぽん菓子<br>ほうじ茶   | 大豆ミートの三色丼、青梗菜の中華スープ<br>手羽中のレモンペッパー焼き、春雨サラダ                 | ⑦トライフル<br>ほうじ茶        |
| 26 | 金  | 蒸しじゃが<br>ほうじ茶  | 鶏肉のフォー、鰯の香味焼き<br>里芋のそぼろ煮、コールスローサラダ                         | おかかおにぎり<br>ほうじ茶       |
| 27 | 土  | 魚せんべい<br>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<br>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…⑦→そら組 ⑦→かぜ組 ☆クッキング…⑦

# 12月こんだて(離乳食)

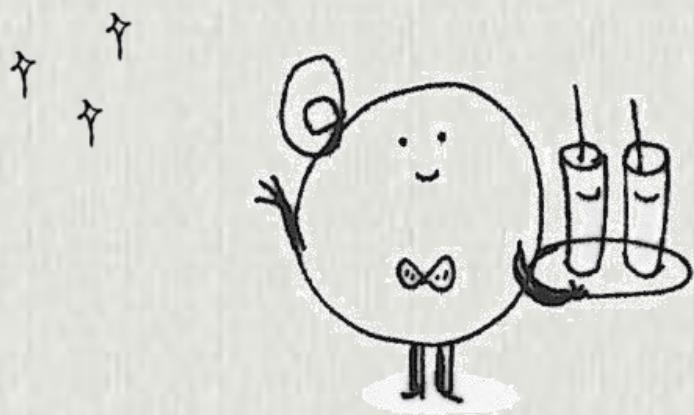
2025.12まつやま大宮保育園

| 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<br>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<br>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<br>ほうじ茶          |
| 2  | 火  | みかん<br>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<br>南瓜の甘煮、青菜のなめこ和え                 | ごま入りおからドーナツ<br>ホットミルク    |
| 3  | 水  | 星っこ<br>ほうじ茶    | カレーライス、白菜のスープ、手羽元の甘辛煮<br>ブロッコリーときのこのサラダ                    | ポップコーン、きな粉棒<br>ほうじ茶      |
| 4  | 木  | ぽん菓子<br>ほうじ茶   | 白米ご飯、もやしとキャベツと油揚げの味噌汁<br>鰯の磯焼き、人参しりしり、蓮根サラダ                | 三色おにぎり<br>ほうじ茶           |
| 5  | 金  | 小魚<br>ほうじ茶     | 白米ご飯、えのきのすまし汁、鶏のから揚げ<br>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<br>ほうじ茶        |
| 6  | 土  | 魚せんべい<br>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<br>ほうじ茶       |
| 8  | 月  | 星っこ<br>ほうじ茶    | 白米ご飯、白菜の味噌汁、和風ハンバーグ<br>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<br>ほうじ茶       |
| 9  | 火  | 小魚<br>ほうじ茶     | 白米ご飯、けんちん汁、鯖の味噌煮<br>青梗菜のソテー、南瓜のサラダ                         | 米粉のお好み焼き<br>ほうじ茶         |
| 10 | 水  | Caベビせん<br>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<br>煮じゃが、青菜の磯和え                   | いなりおにぎり<br>ほうじ茶          |
| 11 | 木  | みかん<br>ほうじ茶    | 白米ご飯、なめこの味噌汁、ぶり大根<br>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<br>ほうじ茶          |
| 12 | 金  | ぽん菓子<br>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<br>ひじきの煮物、キャベツと桜えびの和え物          | ふかし芋<br>ホットミルク           |
| 13 | 土  | 魚せんべい<br>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<br>ほうじ茶         |
| 15 | 月  | みかん<br>ほうじ茶    | 白米ご飯、大根の味噌汁、蒸し豚のごまだれ<br>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<br>ほうじ茶          |
| 16 | 火  | Caベビせん<br>ほうじ茶 | ☆クリスマスマニュ☆<br>エビピラフ、コンソメスープ、ミートローフ<br>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<br>ホットミルク       |
| 17 | 水  | 小魚<br>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<br>厚揚げの煮物、大根のツナ和え                | クリームシチュー<br>ほうじ茶         |
| 18 | 木  | ぽん菓子<br>ほうじ茶   | 白米ご飯、玉葱の味噌汁、大根餃子<br>筑前煮、切干大根のはりはり漬け                        | じゃが芋のガレット<br>ほうじ茶        |
| 19 | 金  | 蒸しじゃが<br>ほうじ茶  | 白米ご飯、にらの中華スープ、ささみのフライ<br>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<br>ほうじ茶        |
| 20 | 土  | 魚せんべい<br>ほうじ茶  | 白米ご飯、青梗菜のスープ、スタミナ炒め<br>さつま芋の甘煮                             | Caせんべい、するめ<br>ほうじ茶       |
| 22 | 月  | みかん<br>ほうじ茶    | 白米ご飯、里芋の味噌汁、豚の生姜焼き<br>青菜のソテー、旬野菜の和え物                       | マルゲリータピザ<br>ほうじ茶         |
| 23 | 火  | Caベビせん<br>ほうじ茶 | ☆もちつき（うさぎ組以上もち）☆<br>白米ご飯、青菜の味噌汁、鮭のきのこソースかけ<br>卵の花、ポテトサラダ   | みかん<br>りんごのコンポート<br>ほうじ茶 |
| 24 | 水  | 小魚<br>ほうじ茶     | 白米ご飯、五目汁、焼きししゃも<br>かぶの煮物、ほうれん草のナムル                         | 米粉のホットケーキ<br>ホットミルク      |
| 25 | 木  | ぽん菓子<br>ほうじ茶   | 大豆ミートの三色丼、青梗菜の中華スープ<br>手羽中のレモンペッパー焼き、春雨サラダ                 | トライフル<br>ほうじ茶            |
| 26 | 金  | 蒸しじゃが<br>ほうじ茶  | 鶏肉のフォー、鰯の香味焼き<br>里芋のそぼろ煮、コールスローサラダ                         | おかかおにぎり<br>ほうじ茶          |
| 27 | 土  | 魚せんべい<br>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<br>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 こんにゃくは、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♪

