2026年12月　幼児食・完了期　予定献立表

みらいほいくえん越谷園
こども誰でも通園

曜日	月	火	水	木	金	土
日		1	2	3	4	5
昼食		パン 鶏のトマトソース煮 人参のクリーミーサラダ スープ	炒め納豆ごはん 南瓜の煮物 フルーツ 味噌汁	ごはん 白身魚の味噌焼き キャベツの胡麻和え すまし汁	ごはん 豆腐ハンバーグ じゃが芋のきんぴら 味噌汁	
主要食材		食ﾊﾟﾝ･ﾏｰｶﾞﾘﾝ･鶏肉･玉ねぎ しめじ･ﾄﾏﾄ缶･ｹﾁｬｯﾌﾟ･ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 人参･胡瓜･ｺｰﾝ･ﾏﾖﾈｰｽﾞ･ﾖｰｸﾞﾙﾄ	米･鶏挽肉･人参･長ねぎ･小ねぎ 納豆･南瓜･フルーツ･味噌	米･たら･味噌･いんげん･人参 きゃべつ･胡瓜･もやし･ごま	米･豆腐･鶏挽肉･玉ねぎ･小ねぎ ひじき･ｺｰﾝ･パン粉･片栗粉･人参 じゃが芋･ピーマン･味噌	
栄養価		ｴﾈﾙｷﾞｰ　454 kcal 蛋白質　18.0 g 脂質　17.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　508 kcal 蛋白質　21.5 g 脂質　15.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　456 kcal 蛋白質　18.0 g 脂質　13.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　498 kcal 蛋白質　24.2 g 脂質　11.1 g	
日	7	8	9	10	11	12
昼食		ごはん 白身魚の和風ステーキ 大根と高野豆腐煮 味噌汁	野菜と挽肉カレー 野菜サラダ フルーツ スープ	ごはん 豆腐ステーキ肉野菜あん 根菜きんぴら 味噌汁	ツナケチャップパスタ キャベツのサラダ フルーツ スープ	
主要食材		米･たら･玉ねぎ・南瓜 トマト･大根･人参･いんげん 高野豆腐･味噌	米･鶏挽肉･玉ねぎ･人参･じゃが芋 カレールウ･白菜･コーン･酢 フルーツ	米･豆腐･小麦粉･鶏挽肉･長ねぎ 人参･ほうれん草･片栗粉･大根 いんげん･味噌	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ･玉ねぎ･ツナ缶･ｹﾁｬｯﾌﾟ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ･きゃべつ･人参 コーン･ﾏﾖﾈｰｽﾞ･酢･フルーツ	
栄養価		ｴﾈﾙｷﾞｰ　451 kcal 蛋白質　17.4 g 脂質　7.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　507 kcal 蛋白質　23.2 g 脂質　11.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　504 kcal 蛋白質　20.2 g 脂質　14.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　484 kcal 蛋白質　20.7 g 脂質　11.9 g	
日	14	15	16	17	18	19
昼食		ごはん 豆腐の肉味噌グラタン 白菜の煮浸し スープ	ごはん 白身魚の野菜あんかけ ひじきの煮物 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼き だいコーンサラダ 味噌汁	☆クリスマス☆ Xmasケチャップライス カレー風味唐揚げ ポテトサラダ ｽｰﾌﾟ	
主要食材		米･豆腐･鶏挽肉･玉ねぎ･味噌 マヨネーズ･白菜･人参	米･たら･小麦粉･玉ねぎ･人参 ピーマン･片栗粉･ひじき･高野豆腐 いんげん･味噌	米･豚肉・玉ねぎ･しょうが汁 きゃべつ・大根・人参 胡瓜･ｺｰﾝ･酢･味噌	米･玉ねぎ･人参･いんげん･ｹﾁｬｯﾌﾟ 鶏肉･しょうが汁･ｶﾚｰ粉･小麦粉 片栗粉･トマト･ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ･じゃが芋 胡瓜･マヨネーズ	
栄養価		ｴﾈﾙｷﾞｰ　512 kcal 蛋白質　23.8 g 脂質　16.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　502 kcal 蛋白質　16.7 g 脂質　12.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　489 kcal 蛋白質　19.7 g 脂質　15.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　565 kcal 蛋白質　20.1 g 脂質　16.5 g	

※食物アレルギーをお持ちのお子様は、必ず献立表をご確認のうえ、ご予約をお願いいたします。

曜日	月	火	水	木	金	土
日		21	22	23	24	25	26
昼食		冬至 ごはん 南瓜と豚の炒め煮 白菜の煮浸し 味噌汁	パン 白身魚サクサク焼 さつま芋サラダ スープ	わかめごはん 鶏肉の葱だれ煮 温野菜サラダ 味噌汁	ごはん チンジャオロース 大根の煮物 味噌汁	
主要食材		米･南瓜･豚肉･人参･玉ねぎ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ･白菜･もやし･味噌	食ﾊﾟﾝ･ﾏｰｶﾞﾘﾝ･かれい･ｸﾗﾀｰｿｰｽ ﾏﾖﾈｰｽﾞ･パン粉いんげん･ 人参･ｺｰﾝ･さつま芋・胡瓜	米･若芽・ごま・鶏肉･長ねぎ・酢 片栗粉･じゃが芋･トマト・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 人参･マヨネーズ･味噌	米･豚肉･片栗粉･もやし･ピーマン 人参･大根･味噌	
栄養価		ｴﾈﾙｷﾞｰ　458 kcal 蛋白質　17.9 g 脂質　9.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　496 kcal 蛋白質　16.1 g 脂質　19.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　470 kcal 蛋白質　19.3 g 脂質　14.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　476 kcal 蛋白質　18.7 g 脂質　11.8 g	
日	28					
昼食						
主要食材						
栄養価						

家族でなべを囲みましょう！

冬も本番です。厳しい寒さは、温かい食べもので乗り切りましょう。
おでん・すき焼き・水炊きなど、なべものがおいしい季節です。
南瓜・タマネギネギ・ニラ・ショウガなど、身体が芯から温まる根野菜をたくさん食べながら、家族でだんらんを楽しんではいかがでしょう。
元気に登園できるよう、おうちでもいろいろ工夫してみましょう。





具合が悪いときの食事・・・

具合が悪いときは胃も腸も疲れています。
どんなに栄養のあるものでも、疲れた胃には重すぎることもあります。
昔から病気にはお粥と梅干しがつきものですが、これは消化もよく胃腸に やさしい組み合わせ。基本的にはこれで子どもの様子を見ながら、卵を加えたり、野菜を入れたりしましょう。



【かぼちゃを食べる意味】

かぼちゃは、本来気温が高い時期に作られる野菜です。
収穫してからの**保存性が高く**、冬の時期まで食べることができるので、
昔は貴重な**冬の栄養源**だったのだそう。
かぼちゃには、身体を温める作用がある**βカロテン**や、
ビタミンB1、B2、C、E、食物繊維をたっぷり含んでおり、
免疫を高めて風邪を予防するのにピッタリな食べ物。
冬至 の日に、かぼちゃを食べて体力をつけるとともに、



















●ホットケーキミックスとマヨネーズ、食パンは卵不使用のものを使用しております。
●カレールウとシチュールウは卵・乳製品不使用のものを使用しております。
●味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。
●りんごは離乳完了期まで加熱してあげることとしています。
●ナッツ類は給食には使用しておりません。
※尚、天候等の都合により食材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。