



今年も終わりが近づいてきました。寒さが本格的になり、風邪やインフルエンザが流行りやすい季節なので、十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけて、クリスマスや年末年始といった楽しい時間を元気に過ごしましょう。

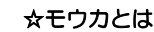
今月もよろしくお願いいたします。

〈 一口メモ 〉

冬至は、1年のうちで昼の時間が最も短く夜の時間が最も長い日です。
冬至には、「ん」が2つ付く食べ物(にんじん、れんこん、ぎんなん、なんきん(かぼちゃ)、きんかん)を食べると、運が呼び込めると言われています。

また、ゆず湯に入るのは、運を呼び込む前に体を清めるという意味があります。ゆずの果皮には、風邪予防や保温に良いとされるビタミンCやリモネンが多く含まれ血行を促進する効果があります。

ゆず湯に入って体を温め季節の野菜で栄養と運をつけ寒い冬も元気に過ごしましょう！



今月給食でモウカザメという食材が登場します。主に三陸地方で水揚げされよく食べられている食材です。近年は高たんぱく、低脂質の健康食材として注目されており、成長期の子どもの成長を支える栄養価を多く含んでいます。

- * 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。
- * スプーン・フォークがあると食べやすい日には、マークがつけてあります。
- * 魚の骨は出来るだけ除いておりますが、まれに骨が残っていることがありますのでご注意ください。
- * アレルゲンの詳細につきましては、ホームページ上のアレルゲン一覧表にてご確認ください。

株式会社 幼稚園給食 <https://www.y-kyushoku.co.jp/>

船橋工場	船橋市三咲5-32-21	TEL 047-448-1388 (代)
龍ヶ崎工場	龍ヶ崎市川原代町3997-1	TEL 0297-63-0122 (代)
佐倉工場	佐倉市神門439	TEL 043-498-8500 (代)



2025年 12月の通常食献立アレルギー一覧表(彩ほっとランチ)

株式会社 幼稚園給食

	通常食献立	卵・乳	甲殻類	肉類ゼラチン	魚介類	野菜類・きのこ類・果物類	穀類・豆類	種実類		通常食献立	卵・乳	甲殻類	肉類ゼラチン	魚介類	野菜類・きのこ類・果物類	穀類・豆類	種実類
1 (月)	おにぎり(おかか)						大豆・小麦		16 (火)	ごはん							
	ウインナーパン	乳・卵		豚肉・鶏肉	さば	りんご	大豆・小麦			ビーフミニステーキ	乳		ゼラチン・牛肉			大豆・小麦	
	あかうおのしおやき									スバゲティ			鶏肉			大豆・小麦	
	とりにくのレモンに	卵		鶏肉			大豆・小麦			チーズかまぼこ	乳・卵					小麦	
	もやし									さつまいものあまに						大豆・小麦	
	ブロッコリーのマヨしょうゆあえ	卵					大豆・小麦			ほうれんそうのごまあえ						大豆・小麦	ごま
	あおのりポテト									りんご					りんご		
	にんじんナポリタン	乳					大豆			ようなし							
	グレープフルーツ									かぶとわかめのみそしる						大豆	
	ジュリアンヌスープ	乳		鶏肉			大豆・小麦			チーズパン	乳・卵					大豆・小麦	
2 (火)	あおなおにぎり								17 (水)	いちごクリームサンド	乳・卵					大豆・小麦	
	はいがパン	乳・卵					大豆・小麦			グラタン	乳・卵		豚肉			大豆・小麦	
	チキンカツ	卵		鶏肉			大豆・小麦			ローストチキン			鶏肉			大豆・小麦	
	ポロニアソーセージ			豚肉			大豆			にんじんグラッセ	乳						
	ほうれん草									バターブロッコリー	乳		鶏肉			大豆・小麦	
	ちゅうかきりぼしだいこんサラダ						大豆・小麦	ごま油・ごま		プリン	乳					大豆	
	ハイン									ジャーマンポテト			豚肉・鶏肉			大豆・小麦	
	おうとう					もも				ミネストローネ			豚肉・鶏肉			大豆・小麦	
	クリームシチュー	乳		豚肉・鶏肉			大豆・小麦										
3 (水)	ごはん								18 (木)	おにぎり(さけ)	乳・卵			さけ		大豆	
	とりたつたのくろずあん	卵		豚肉・鶏肉		りんご	大豆・小麦	ごま		ミルクパン			豚肉			大豆・小麦	
	すいぎょうざ			豚肉・鶏肉			大豆・小麦			だんしゃくコロツケ			豚肉			大豆・小麦	
	だしまきたまご	卵					大豆・小麦			はなやさいのソチー			鶏肉			大豆・小麦	
	しらすとこまつなのあえもの						大豆・小麦			ジャンボシュウマイ	卵	かに・えび	ゼラチン・豚肉・鶏肉			大豆・小麦	
	りんご					りんご	大豆・小麦			ももいろさつまあげ	卵		豚肉			大豆	
	ようなし									げんきサラダ			豚肉			大豆・小麦	
	わかめとえのきのみそしる						大豆			おうとう					もも		
										ブルーン							
										はくさいのスープ			鶏肉			大豆・小麦	
4 (木)	ごはん				さば		大豆・小麦		19 (金)	ごはん							
	さばのカレーしょうゆやき						大豆			ぶたにくのしぐれに			豚肉			大豆・小麦	
	やさいとわかめのとうにゆうよせ									キャベツメンチカツ	乳・卵		豚肉・鶏肉			大豆・小麦	
	キャベツ									ブロッコリーのスープに			鶏肉				
	えだまめコロツケ						大豆・小麦			トマトかまぼこ							
	にくじゃが			豚肉			大豆・小麦			ひじきのサラダ	卵		豚肉			大豆・小麦	ごま
	あんず									ハイン							
	ハイン									あんず							
	あぶらあげとねぎのみそしる						大豆			げんちゃんじる			鶏肉			大豆・小麦	
5 (金)	ホットドック	乳・卵		豚肉・鶏肉			大豆・小麦		22 (月)	ハンバーガー	乳・卵		豚肉・鶏肉		りんご・オレンジ	大豆・小麦	ごま
	チョコクロワッサン	乳・卵					大豆・小麦			あずきパン						小麦	
	ツナときのこのわふうパスタ						大豆・小麦			ナポリタン			豚肉・鶏肉			大豆・小麦	
	チキンナゲット	乳		鶏肉			大豆・小麦			とりのからあげ	乳・卵		鶏肉			大豆・小麦	
	ハートかまぼこ									こぶたかまぼこ	卵					大豆・小麦	
	ブロッコリー									かぼちゃのあまに							
	ももゼリー					もも				あおりんごゼリー					りんご		
	コーンベークンソテー			豚肉・鶏肉			大豆・小麦			しらすとこまつなのあえもの						大豆・小麦	
	オニオンスープ			鶏肉			大豆・小麦			きりぼしだいこんのスープ			鶏肉			大豆・小麦	
8 (月)	しょうゆラーメン			ゼラチン・豚肉・鶏肉	さば		大豆・小麦	ごま油	23 (火)	おにぎり(うめ)							
	チャーシュー			豚肉			大豆・小麦			クリームクロワッサン	乳・卵					大豆・小麦	
	やさしいため			豚肉・鶏肉						トンカツ			豚肉			大豆・小麦	ごま
	あまずあんミートボール			鶏肉			大豆・小麦	ごま		チヂミ	卵					大豆・小麦	
	なると	卵								キャベツ							
	わかめナムル			鶏肉			大豆	ごま油・ごま		あつやきたまご	卵			さば		大豆・小麦	
	だいがくいも						大豆・小麦	ごま油・ごま		とりレバーのあまからに			鶏肉			大豆・小麦	
	チキンカレーライス	乳		豚肉・鶏肉		りんご・バナナ	大豆・小麦			グレープフルーツ							
	レバーフライ			豚肉・鶏肉			大豆・小麦			あぶらあげとうふのみそしる						大豆	
	ウインナー			豚肉・鶏肉													
9 (火)	プレーンオムレツ	卵					大豆		24 (水)	ごはん							
	シルバーサラダ	卵		豚肉			大豆			さけのなかおちカツ	卵		ゼラチン	さけ		大豆・小麦	
	はなみかん									あじのさんがやき			豚肉			大豆・小麦	
										マカロニいため			豚肉・鶏肉			大豆・小麦	
	ごはん			豚肉			大豆・小麦			てりやきミートボール	乳・卵		鶏肉			大豆・小麦	ごま
	ぶたにくのしょうがいため	卵					大豆・小麦			ポテトサラダ	卵		豚肉			大豆	
	えびフライ	卵	えび				大豆・小麦			おうとう					もも		
	かにかまぼこ	卵	かに・えび							りんご					りんご		
	キャベツ									たまねぎとにんじんのみそしる						大豆	
	きりぼしだいこんのもの						大豆・小麦										
10 (水)	おうとう					もも			25 (木)	ごはん							
	ブルーン									ぶたにくのスタミナやき			豚肉		りんご	大豆・小麦	ごま油
	ふとほうれんそうのすましじる						大豆・小麦			あげぎょうざ			豚肉・鶏肉			大豆・小麦	ごま油
										キャベツ							
	まいぼーどうふどん			豚肉			大豆・小麦	ごま油・ごま		にんじんかまぼこ						大豆	
	はるまき			鶏肉			大豆・小麦	ごま油		こうやどうふのふくめに						大豆・小麦	
	ほうれんそうシュウマイ	卵	かに・えび	ゼラチン・豚肉			大豆・小麦			あんず							
	ちくわとビーマンのいためもの						大豆・小麦	ごま油		あんにと豆腐	乳					大豆	
	にんじんあまに									ふとほうれんそうのすましじる						大豆・小麦	
	アロエヨーグルト	乳・卵					大豆・小麦										
11 (木)	おにぎり(こんぶ)						大豆・小麦		26 (金)	うどん			豚肉			大豆・小麦	
	ハムチーズパン	乳・卵		豚肉・鶏肉			大豆・小麦			ジャンボかいせんシュウマイ		かに		いか		大豆・小麦	
	とりにくのスタミナやき			鶏肉		りんご	大豆・小麦	ごま油・ごま		かぼちゃコロツケ						大豆・小麦	
	クリーミーコロツケ	乳・卵	かに・えび	ゼラチン・豚肉			大豆・小麦			かにかまぼこ	卵	かに・えび					
	だいこんのきんぴら						大豆・小麦	ごま油		むきえだまめのとりそぼろいため			鶏肉			大豆・小麦	
	ブロッコリーのおかかあえ				さば		大豆・小麦			はなみかん							
	こまつなのしおこんぶソテー			豚肉			大豆・小麦										
	グレープフルーツ																
	キャベツのスープ			豚肉・鶏肉			大豆・小麦										
12 (金)	ごはん								15 (月)	モウカのてりやき							
	チキンナゲット	乳		鶏肉			大豆・小麦			チキンナゲット							
	あおのりポテト									あおのりポテト							
	キャベツ									キャベツ							
	いり豆腐	卵					大豆・小麦			あんず							
	ハイン									ハイン							
	えのきとにんじんのすましじる						大豆・小麦										

※アレルギー項目	卵・乳	甲殻類	肉類・ゼラチン	魚介類	野菜類・きのこ類・果物類	穀類・豆類	種実類
該当28品目名	卵 乳	えび かに	鶏肉 豚肉 牛肉 ゼラチン	さけ さば いか あわび いくら	やまいも オレンジ キウイフルーツ もも りんご バナナ	小麦 大豆 そば(不使用)	ごま ごま油 カシューナッツ アーモンド くるみ マカダミアナッツ 落花生(不使用)

※上記のアレルギー品目名のごま・ごま油は同一品目として28品目としております。
※揚げ油は、ろ過して使用している為、アレルギー物質に配慮されていないアレルギー品も含まれている可能性もあります
※特定・推奨アレルギー項目28品目以外の表示義務のない食材に関しては詳細な原材料の特定ができない為、安全性を考慮しお応えすることができません。ご了承ください。