



2025年12月献立表



うめだ・あけぼの学園

日/曜日	献立名	食材料名			栄養価
		体をつくるものになるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
1 月	豚肉と白菜の旨煮丼	豚肉	ご飯/油/片栗粉	白菜/きくらげ/にんにく/生姜	エネルギー(kcal)
	ナムル		ごま油	もやし/ほうれん草/キャベツ	410
	わかめスープ(鶏ガラ)	わかめ	ごま	玉葱	たんぱく質(g)
	みかん			みかん	15.3
2 火	ロールパン		ロールパン		エネルギー(kcal)
	鮭の味噌バターあんかけ	鮭/味噌	バター/片栗粉/油	人参/キャベツ/しめじ	383
	コーンサラダ		油	キャベツ/レタス/胡瓜/コーン	たんぱく質(g)
	豚肉と野菜のスープ(中華だし)	豚肉	油	玉葱/人参	19.9
3 水	バナナ			バナナ	
	ハヤシライス	豚肉	ご飯/じゃがいも/油/小麦粉	玉葱/マッシュルーム/にんにく	エネルギー(kcal)
	イタリアンサラダ	チーズ	油	レタス/胡瓜/人参	451
	みかん			みかん	たんぱく質(g)
4 木					14.1
	食パン		食パン/マーガリン		エネルギー(kcal)
	鶏肉のコンクリームソース	鶏肉/牛乳/生クリーム/味噌	バター/小麦粉/油	コーン	385
	グリーンサラダ		油	キャベツ/レタス/ブロッコリー	たんぱく質(g)
5 金	トマトと野菜のスープ(コンソメ)			玉葱/カットマト/人参/キャベツ	17.3
	バナナ			バナナ	
	ツナとトマトのスパゲッティ	ツナ	スパゲッティ/油	玉葱/カットマト/にんにく	エネルギー(kcal)
	チキンサラダ	鶏肉	油	キャベツ/レタス/きゅうり	381
8 月	ほうれん草と牛肉のスープ(鶏ガラ)	牛肉	片栗粉	ほうれん草/生姜	たんぱく質(g)
	柿			柿	16.9
	ロールパン		ロールパン		エネルギー(kcal)
	ポークチャップ	豚肉	油/砂糖	玉葱/セロリ/カットマト/にんにく	400
9 火	イタリアンサラダ	チーズ	油	レタス/胡瓜/人参	たんぱく質(g)
	鶏肉と野菜のスープ(コンソメ)	鶏肉	油	キャベツ/玉葱/コーン	19.2
	バナナ			バナナ	
	味噌うどん	鶏肉/味噌/油揚げ	うどん/油/里芋	人参/玉葱/ほうれん草/生姜	エネルギー(kcal)
10 水	さつまいものそぼろ煮	豚ひき肉	さつまいも/砂糖/油	生姜	417
	みかん			みかん	たんぱく質(g)
					16.2
	食パン		食パン/マーガリン		エネルギー(kcal)
11 木	ポテトグラタン	ベーコン/生クリーム/牛乳/チーズ	じゃがいも/さつまいも/バター/小麦粉	玉葱/マッシュルーム	391
	ツナサラダ	ツナ	油	キャベツ/胡瓜/レタス	たんぱく質(g)
	大根と椎茸の玉子スープ(中華だし)	卵		大根/椎茸	14.6
	りんご			りんご	
12 金	ひじきご飯	ひじき	ご飯/砂糖		エネルギー(kcal)
	味噌ちゃんこ	鶏肉/味噌/油揚げ	油	白菜/長葱/人参/にら/もやし/椎茸	420
	小松菜とキャベツのオイスターソース和え			キャベツ/小松菜/にんにく	たんぱく質(g)
	みかん			みかん	15.1
15 月	ご飯		ご飯		エネルギー(kcal)
	ムキカレイの人参オイル焼き	ムキカレイ	油	玉葱/人参	383
	キャベツの酢の物	ツナ	砂糖	キャベツ/人参/胡瓜	たんぱく質(g)
	田舎汁	味噌		かぼちゃ/しめじ/大根/玉葱	19.2
16 火	りんご			りんご	
	クリームペンネ	ベーコン/生クリーム/牛乳	ペンネ/油	玉葱/人参/しめじ/にんにく	エネルギー(kcal)
	チキンサラダ	鶏肉	油	キャベツ/胡瓜/レタス	383
	牛肉入りトマトスープ(コンソメ)	牛肉	油	玉葱/カットマト/にんにく	たんぱく質(g)
16 火	柿			柿	16.3
	食パン		食パン/マーガリン		エネルギー(kcal)
	ポトフ	鶏肉、ベーコン	じゃがいも	大根/人参/かぶ/キャベツ	397
	ブロッコリーボイル		マヨネーズ	ブロッコリー	たんぱく質(g)
16 火	キャンディーチーズ	チーズ			21.2
	バナナ			バナナ	

17 水	中華丼	豚肉/ナルト	ご飯/油/片栗粉	人参/キャベツ/キクラゲ/生姜	エネルギー(kcal)
	ナムル		ごま油	もやし/ほうれん草/キャベツ	441
	わかめスープ(中華だし)	わかめ	ごま	玉葱	
	みかん			みかん	たんぱく質(g)
18 木	ご飯		ご飯		エネルギー(kcal)
	鮭の塩焼き	鮭			435
	野菜炒め(鶏ガラ)		油	キャベツ/人参/もやし/にら	
	田舎汁	味噌		かぼちゃ/しめじ/大根/玉葱	たんぱく質(g)
19 金	柿			柿	21.2
	鶏味噌丼	鶏肉/味噌	ご飯/砂糖/油/片栗粉	長葱/生姜	エネルギー(kcal)
	和え物			キャベツ/小松菜	446
	吉野汁	カニカマ	片栗粉	かぶ/三つ葉	
22 月	みかん			みかん	たんぱく質(g)
					19
	わかめご飯	わかめ	ご飯		エネルギー(kcal)
	おでん	うずらの卵/竹輪/がんも/あらははんぺん/つみれ/揚げポウル/昆布	ちくわぶ/こんにゃく	大根/人参	403
23 火	おかか和え	鯉節		白菜/小松菜	
	りんご			りんご	たんぱく質(g)
					15.8
	ご飯		ご飯		エネルギー(kcal)
24 水	ムキカレイのフライ	ムキカレイ/つなぎ卵	油/小麦粉/パン粉		434
	磯辺和え	のり		ほうれん草/もやし/人参	
	味噌汁	味噌/わかめ		玉葱	たんぱく質(g)
	柿			柿	20.6
25 木	ロールパン		ロールパン		エネルギー(kcal)
	鶏の照り焼き	鶏肉	砂糖		409
	カリフラワーとコーンのサラダ		油	カリフラワー/きゅうり/コーン	
	トマトと玉葱のスープ(コンソメ)			玉葱/カットトマト	たんぱく質(g)
26 金	いちごケーキ	生クリーム/卵/牛乳	ホットケーキミックス/砂糖	いちご/みかん缶	18.8
	かきたまうどん	鶏肉/卵	うどん/油	人参/玉葱/白菜/ほうれん草/生姜	エネルギー(kcal)
	かぼちゃのそぼろ煮	牛ひき肉	砂糖/油	かぼちゃ/生姜	393
	りんご			りんご	たんぱく質(g)
27 土					17.2
	ぶどうパン		ぶどうパン/マーガリン		エネルギー(kcal)
	鶏のマーマレード焼き	鶏肉	マーマレードジャム	にんにく	427
	マカロニサラダ		マカロニ/マヨネーズ	レタス/胡瓜/人参	
28 日	牛ひき肉と野菜のスープ(コンソメ)	牛肉	油	キャベツ/玉葱/人参	たんぱく質(g)
	バナナ			バナナ	19.6

- ・一食、407kcalを目安としています。
- ・都合により、変更することがあります
- ・麦茶と牛乳は、毎日です。
- ・サラダは、ポイルします。

胃に優しい食べ物はどっち？

クリスマスにお正月とイベントの多い時期。つい食べ過ぎていませんか？ 胃の調子がちょっと気になるときにおすすめの、消化にいい食べ物はどっちでしょう？



答えは大根・にんじん・ほうれん草。

ポイントは「食物繊維の量が少ないほう」です。

食物繊維は、腸内環境を整えたり便秘を改善してくれる大切な栄養素ですが、胃の中での滞在時間が長いので負担をかけてしまいます。胃の調子がよくないときは、できるだけ食物繊維の少ない食材でやさしく調理した料理を選んでみてくださいね。

冷え知らずをめざそう！

4つの冷え対策

1 適度な運動で筋肉を鍛える

体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策に。ふくらはぎを鍛えると、血流がよくなり、熱量がアップします。

2 たんぱく質をしっかりとる

食べ物を消化・吸収するときには、熱が作られます。特にたんぱく質は熱にわりやすいので、肉や魚をしっかりととりましょう。

3 冷えから体を守る服装選びを

血流が妨げられると冷えの原因に。タイトな服やきつい靴は避けましょう。ガマンの薄着も要注意。上手な重ね着で暖かく。

4 お風呂タイムで冷えにくい体に

湯船で体を温めた後「ぬるいお湯や水を手足にかけろ」。これを数回くり返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなりますよ。

風邪に負けないカラダをつくろう



免疫力チェック！規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ストレスを感じている | <input type="checkbox"/> 食欲がない |
| <input type="checkbox"/> あまり運動をしない | <input type="checkbox"/> 野菜をあまり食べない |
| <input type="checkbox"/> 体温が36.5度以下 | <input type="checkbox"/> 寝不足が続いている |
| <input type="checkbox"/> 最近あまり笑っていない | <input type="checkbox"/> 風邪を引きやすい |
| <input type="checkbox"/> 入浴はシャワーのみ | <input type="checkbox"/> あまり外出したくない |

0~2個

普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなおいでしょう！

3~6個

免疫を保つための生活習慣が乱れてきています。チェックがついた項目を改善しましょう。

7~10個

生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善していきましょう。

