

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
		体をつくるものとなるもの	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) 410
	ナムル		ごま油	もやし/ほうれん草/キャベツ	
	わかめスープ(鶏ガラ)	わかめ	ごま	玉葱	たんぱく質(g) 15.3
	みかん			みかん	
2火	ロールパン		ロールパン		エネルギー(kcal) 383
	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	
	コーンサラダ		油	キャベツ/レタス/胡瓜/コーン	
	豚肉と野菜のスープ(中華だし)	豚肉	油	玉葱/人参	たんぱく質(g) 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) 451
	イタリアンサラダ	チーズ	油	レタス/胡瓜/人参	
	みかん			みかん	たんぱく質(g) 14.1
4木	食パン		食パン/マーガリン		エネルギー(kcal) 385
	鶏肉のコーンクリームソース	鶏肉/牛乳/生クリーム/味噌	バター/小麦粉/油	コーン	
	グリーンサラダ		油	キャベツ/レタス/ブロッコリー	
	トマトと野菜のスープ(コンソメ)			玉葱/カットトマト/人参/キャベツ	たんぱく質(g) 17.3
5金	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/カットトマト/にんにく	エネルギー(kcal) 381
	チキンサラダ	鶏肉	油	キャベツ/レタス/きゅうり	
	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) 16.9
8月	柿			柿	
	ロールパン		ロールパン		エネルギー(kcal) 400
	ポークチャップ	豚肉	油/砂糖	玉葱/セロリ/カットトマト/にんにく	
	イタリアンサラダ	チーズ	油	レタス/胡瓜/人参	
9火	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	たんぱく質(g) 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) 417
	さつまいものそぼろ煮	豚ひき肉	さつまいも/砂糖/油	生姜	
10水	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) 391
	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	
	ツナサラダ	ツナ	油	キャベツ/胡瓜/レタス	
11木	大根と椎茸の玉子スープ(中華だし)	卵		大根/椎茸	たんぱく質(g) 14.6
	りんご			りんご	
	ひじきご飯	ひじき	ご飯/砂糖		エネルギー(kcal) 420
	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	
12金	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	
	みかん			みかん	たんぱく質(g) 15.1
	ご飯		ご飯		エネルギー(kcal) 383
	ムキカレイの人參オイル焼き	ムキカレイ	油	玉葱/人参	
15月	キャベツの酢の物	ツナ	砂糖	キャベツ/人参/胡瓜	
	田舎汁	味噌		かぼちゃ/しめじ/大根/玉葱	たんぱく質(g) 19.2
	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) 383
16火	チキンサラダ	鶏肉	油	キャベツ/胡瓜/レタス	
	牛肉入りトマトスープ(コンソメ)	牛肉	油	玉葱/カットトマト/にんにく	
	柿			柿	たんぱく質(g) 16.3
	食パン		食パン/マーガリン		エネルギー(kcal) 397
16火	ポトフ	鶏肉、ベーコン	じゃがいも	大根/人参/かぶ/キャベツ	
	ブロッコリーポイル		マヨネーズ	ブロッコリー	
	キャンディーチーズ	チーズ			たんぱく質(g) 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) 441
	ナムル		ごま油	もやし/ほうれん草/キャベツ	
	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) 17.3
18 木	ご飯		ご飯		エネルギー(kcal) 435
	鮭の塩焼き	鮭			
	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) 21.2
19 金	柿			柿	
	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) 446
	和え物			キャベツ/小松菜	
	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) 403
	おでん	うずらの卵/竹輪/がんも/あらはれはんぺん/つみれ/揚げパウル/昆布	ちくわぶ/こんにゃく	大根/人参	
	おかか和え	鰯節		白菜/小松菜	
23 火	りんご			りんご	たんぱく質(g) 15.8
	ご飯		ご飯		エネルギー(kcal) 434
	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	ほうれん草/もやし/人参	
	磯辺和え	のり		玉葱	
24 水	味噌汁	味噌/わかめ		柿	たんぱく質(g) 20.6
	柿				
	ロールパン		ロールパン		エネルギー(kcal) 409
	鶏の照り焼き	鶏肉	砂糖		
25 木	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) 18.8
	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	
	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) 393
26 金	かぼちゃのそぼろ煮	牛ひき肉	砂糖/油	かぼちゃ/生姜	
	りんご			りんご	
	バナナ				たんぱく質(g) 17.2
	ぶどうパン		ぶどうパン/マーガリン		エネルギー(kcal) 427
	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	
	マカロニサラダ		マカロニ/マヨネーズ	レタス/胡瓜/人参	
	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	
	バナナ			バナナ	たんぱく質(g) 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、ボイルします。

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わらか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かわりやすいので、肉や魚をしっかりとましょう。

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る」。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。

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。

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良いでしょう！

3~6個
免疫を保つための生活習慣が乱れてています。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ていきましょう。

