

NITOBEGOHAN

にとべごはん
NITOBEGOHAN

今年も最後の月になりました。
冷え込み、乾燥する時期です。手洗い
うがいをして、風邪を予防しましょう。
12月はクリスマスマニューが登場しま
す！楽しみにしていてください。



Pickup NEWS part 1

『☆スターシェフコラボ☆』企画を実施しました！

11月7日に子ども園の午後のおやつでスターシェフコラボを実施しました。

今回は、フランス料理『松㐂』の、藤澤進大郎シェフにご協力いただきレシピを考案していただきました。藤澤シェフは「オテル・ドゥ・ミクニ」で修業をした後渡仏し、南フランスのレストランに勤務。その後、都内のビストロシェフを経て、2017年にフレンチレストラン「松㐂」を中野にオープンされました。フランス料理とは、繊細な味付けと美しい盛り付けが特徴的で、バターやクリーム、ワインや香味野菜と動物の肉や骨を煮込んでとるfonというスープなどが料理に重要な役割を果たしています。今回は、「バター」をたっぷり使った『バターケーキ』を子どもたちにお届けしました。外はカリっと中はしっとりでバターのおいしさが感じられる、リッチな味わいのケーキです。子どもたちにも大人気で、「また作ってほしい」と喜んで食べていました！子ども園の午後のおやつとして定番化していきたいと考えています。楽しみに待っていてください♪



Thank
You

K O N D A T E



12月

献立名

日 曜 日	献立名	食べ物の働き			エネルギー (kcal)	長時間保育 補食	原材料	エネルギー kcal
		赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物				
1 月	ハヤシライス・カラフルサラダ・いちご・牛乳	牛肉 牛乳 米 油 小麦粉 バター 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	にんにく 玉葱 マッシュルーム トマト ショウトマト 赤ビーマン キンカウイ いりご	378	かし芋 牛乳	牛乳 さつまいも	93	
2 火	発芽玄米入りご飯・白身魚の冬野菜あんかけ 野菜のゴマ醤油かけ・玉ねぎのみぞ汁・和風ミルクゼリー	ホタ油揚げ 豆腐 みそ 塵天 セラチン 牛乳	米 玄米 片栗粉 豆 じゃがいも 砂糖 黒砂糖	れんこん にんじん カリフラワー ブリッコ ヨーグルト こまつな もやし 玉葱	315	シリアルバー 牛乳	牛乳 コーンフレーク バター マッシュマロ	142
3 水	肉うどん・じゃが芋のしやきしやき和え かぼちゃのプリン・牛乳	牛肉 牛乳 うどん 油 じゃがいも 砂糖	しょうが 玉葱 にんじん じゃが芋のブリ ン	374	ブルーベリー ケーキ 牛乳	たまご 牛乳 バター 砂糖 小麦粉 ブルーベ リージャム	191	
4 木	12月の旬のさかな さば ごはん・鰯のカレー焼き(1・2・3歳:鰯)・なっとう和え 具だくさんのスープ・アセロラゼリー	塩鰯 納豆 わかめ 生揚げ セラチン	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖	ほれんそう にんじ ん シャンパン ヴィ ア しょうが 玉ねぎ アセロラジュース	330	お好み焼き 牛乳	たまご さくらえび 刻 り 青のり 牛乳 小 麦粉 油 キャベツ	126
5 金	梅ごはん・豚肉の生姜炒め・キャベツのゴマドレサラダ さつま汁・リンゴゼリー	豚肉 さつま揚げ 豆 腐 セラチン	米 ごま ごま油 豆 じゃがいも 砂糖	カット肉 ゆかり 玉葱 しょうが キャベツ にんじ ん しん椎茸 だい ごなぎ こまつな り ごんじュース	358	ココアトースト 牛乳	牛乳 食パン バター 砂糖	142
8 月	マー婆ー豆腐丼・ラーべーツァイ・カップdeヤクルト・牛乳	豚肉 豆腐 ヨーグル ト 牛乳	米 押し麦 油 片栗粉 ごま油 砂糖	しょうが にんにく ね らり にんじん ブリッ コ玉葱 にんにく セリローツマト キャ ベツ バインジュース	385	焼きそば 牛乳	豚肉 青のり 牛乳 油 中華油 にんじん 玉 葱 キャベツ もやし	122
9 火	ガーリックトースト(ごはん)・鰯のボテマヨカレー焼き スティック野菜・チキントマトスープ・パインゼリー	まだら 牛乳 ピザ用 チーズ 豚肉 塵天 セラチン	ソフトフランシスバ ター マヨネーズ じゃ がいも 油 セラチン	バセリ だいこん きゅ うり にんじん ブリッ コ玉葱 にんにく セリローツマト キャ ベツ バインジュース	319	鶏そぼろ おにぎり 牛乳	鶏肉 焼きのり 牛乳 米 砂糖 片栗粉	166
10 水	ごはん・豚肉のみぞ焼き・じゃが芋のごまサラダ 豆腐のあんかけ汁・オレンジ	豚肉 みそ 豆腐 わかめ	米 ジャガイモ ごま油 砂糖 ごま 緑ごま 片栗粉	きゅうり にんじん 砂糖 ごま油 キャベツ 粉油 じゃがいも ごんやく 砂糖	323	コーントースト 牛乳	チーズ 牛乳 食パン マヨネーズ コーン	172
11 木	わかめごはん・カジキのごまだれかけ・じゃが芋のそぼろ煮 鶏ごぼう汁・ピーチゼリー	わかめ めかじき み そ 豚肉 豆腐 セラチン 塵天	米 ごま油 ごま 片栗 粉油 じゃがいも こ んやく 砂糖	しょうが ねぎ さやい んげん ごぼう 万能ね ぎ もじゅース	330	オレンジ キャロット 蒸しパン 牛乳	たまご 牛乳 小麦粉 砂糖 バター オレンジ ジュース にんじん	160
12 金	ごはん・竹輪の二色揚げ・ひじきと野菜のおかか和え かぶのみぞ汁・ブドウゼリー	焼竹輪 青のり た まご ほりひじき 剥 り節 豆腐 生揚げ みそ 塵天 セラチン	米 小麦粉 油 じゃが いも 砂糖	にんじん キャベツ か ねぎ ほれんそう ぶどうジュース	322	マッシュマロ クラッカー サンド 牛乳	牛乳 クラッカー マ ッシュマロ	115
15 月	ごはん・中華風卵焼き・大根の中華漬け 中華スープ・マンゴーゼリー	たまご 豚肉 セラチ ン 牛乳 生クリーム	米 油 片栗粉 ごま油 豆 じゃがいも はるさ め 砂糖	にんじん たけのこ 干 し椎茸 万能ねぎ だい こん きゅうり しょう が 玉葱 もやし きくら げ チンゲンソウイ マ ンゴジュース	328	焼うどん 牛乳	豚肉 牛乳 ごま油 う どん 油 玉葱 にんじ ん キャベツ	107
16 火	★クリスマスマニュ― ミルクパン(ごはん)・フライドチキン・ポテトサラダ 豆乳スープ・クリスマスチョコチップケーキ	鶏肉 牛乳 ベーコン 豆乳 たまご	ミルクパン 小麦粉 油 豆 じゃがいも マヨネ ーズ バター 砂糖 チョ コチップ ホイップ	にんじん コンソ エ やり 玉葱 キャベツ こまつな ブルーベリー	385	おふラスク 牛乳	さな粉 牛乳 烤き鶏 バター 砂糖	102
17 水	まごわやさしい給食 発芽玄米入りごはん・赤魚の煮つけ・野菜とわかめのゴマみぞ和え 五目汁・ほうじ茶のフラマンジエ	あかうお わかめ み そ 豆腐 セラチン 牛乳 生クリーム	米 玄米 ごま ごま油 豆 じゃがいも 砂糖	しょうが だいこん に んじん きゅうり 干し 椎茸 だけのこ 万能ね ぎ	342	じゃがバター 牛乳	牛乳 ジャガイモ バ ター	105
18 木	終業式 菜飯・鮭コロッケ・野菜ときのこのお浸し じゃが芋と大根のみぞ汁・レモンゼリー	菜飯の素 さけ 剥 り節 油揚げ みそ 塵 天 セラチン	米 ジャガイモ 油 こ ま 小麦粉 バン粉 油 砂糖	玉葱 万能ねぎ ほれ んそう もやし しめじ のきだけ だいこん こまつな ねぎ レモン	398	シューガ ートースト 牛乳	牛乳 食パン バター 砂糖	145
19 金	ミートソーススパゲティ・彩り野菜のサラダ・りんご・牛乳	牛肉 豚肉 ハーリメザ ンチーズ 牛乳	スパゲッティ 油 小麦 粉 砂糖 じゃがいも	玉葱 にんじん セロ リービーマントトマト コン ブリーリーリー 黄ビーマン 赤ビーマ ンリんご	318	ゆかりおにぎり 牛乳	焼きのり 牛乳 米 ゆ かり	152
22 月	冬至メニュー ごはん・鰯の幽庵焼き・レンコンサラダ かぼちゃのみぞ汁・豆乳プリン	さわら 油揚げ みそ 塩天 セラチン 豆乳	米 ごま 油 じゃが いも 砂糖	ゆずれんこん にんじ ん だいこん きゅうり 玉葱 かぼちゃ こまつな ねぎ	318	チーズトースト 牛乳	チーズ 牛乳 食パン 砂糖	147
23 火	きのこの炊き込みごはん・鶏肉の塩こうじ焼き・おかかポテト 生姜のあったかスープ・みかん	油揚げ 鶏肉 剥り節 青のり 鶏肉 豆腐	米 砂糖 塩耗 じゃが いも バター 片栗粉	しめじ まいだけ しい だけ ごぼう サやかん どう にんじん だいこ ん 干し椎茸 ほり ごぼう ねぎ みかん	363	ツナマヨ マフィン 牛乳	牛乳 たまご ツナ ブ ロッセマヨネーズ ホット ケーミックス 砂糖 マヨネーズ コーン	166
24 水	エビピラフ・チーズインハンパーク・押し麦のサラダ ベーコンスープ・ミルクゼリー苺ソースかけ	鶏肉 芝豆 野菜 牛肉 牛乳 ヒザ用 チーズ ベーコン 塵 天 セラチン	米 ハーブ 油 ハンブ urg 油 押し麦 じゃがい も 砂糖	玉葱 にんじん バセ リ ゆり うり 赤ビーマ ン コーン ブリーリー 黄ビーマン キャベツ こまつな いごり レモン	397	のり塩ポテト 牛乳	青のり 牛乳 ジャガイ モ オリーブ油	100
25 木	麦ごはん・豆腐のステーキきのこソースかけ 水菜と油揚げのごまサラダ・吉野汁・カルピスかん	じゃこ 油揚げ 鶏肉 豆腐 塩天 カルピス	米 押し麦 小麦粉 油 バター 片栗粉 ごま 油 砂糖	にんにく しめじ え のきだけ 水菜 だいこん うりうり さやかん が 玉葱 にんじん 干し椎 茸 こまつな	319	桜エビの ぱりぱりピザ 牛乳	チーズ さくらえび 刻 みのり 牛乳 餃子の皮 マヨネーズ	143
26 金	ごはん・鮭の味噌マヨネーズ焼き・肉じゃが 野菜たっぷりスープ・ヨーグルト	さけ みそ 肉薄 削り節 ヨーグルト	米 マヨネーズ しらた き じゃがいも 砂糖	しょうが にんじん 玉 葱 さやかん だけ のこ もやし こまつな	351	野菜パンケーキ 牛乳	豆乳 牛乳 小麦粉 砂糖 バター メープルシ ロップ にんじん こま つな	161

※エネルギーは4歳児の量を基準に算出しております。
※（）は1歳の献立内容です。

栄養士 高橋 知世



2025年12月

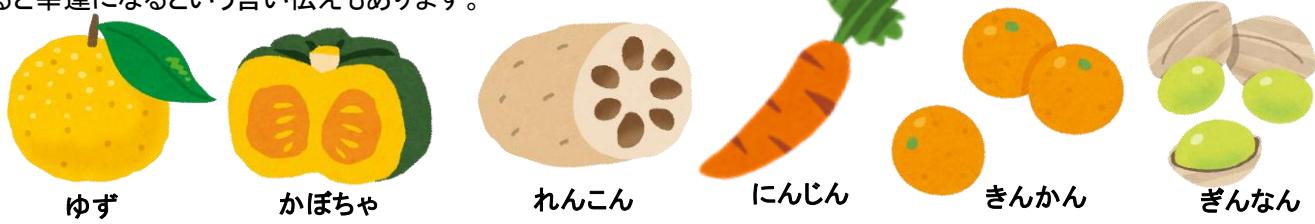
献立紹介

4	水	今日は12月の旬の魚「鯖」を紹介します。「鯖」は背中は青く、おなかも銀色をしています。これは、空の上の敵からも海の下の敵からも隠れやすくなる見た目になっています。魚の脂にはDHA、EPAという栄養素が入っており、頭の働きを助けたり、血液をサラサラしてくれます。「鯖」はほかの魚に比べると脂が多いです。旬の今はさらに脂がのっています。今日は『鯖のカレー焼き』にしました。薄力粉にカレー粉を混ぜ、「鯖」にまぶして焼きました。カレーの香りが食欲を誘います。ぜひ味わって食べてください。
11	木	『カジキのごまだれかけ』のごまだれは、みじん切りにしたねぎをゴマ油でじっくり炒め、みそやしょうゆで味付けをします。仕上げにゴマを入れて入れて、焼いたカジキにかけて完成です。脂ののったカジキの甘みとごまだれがとても合います。今日のデザートは『ピーチゼリー』です。ゼリーはそれぞれ固さを変えています。『ピーチゼリー』は桃ジュレのように柔らかく作っています。ごはんからデザートまで残さず食べましょう。
16	火	今日は少し早いクリスマスマニュアルです！『フライドチキン』はスパイスを混ぜた小麦粉をはたいて油でカリッと揚げました。クリスマスだけの特別なフライドチキンです。『クリスマスケーキ』は、ホイップクリームとブルーベリーでかわいくデコレーションしました。生地にココアパウダー、チョコチップを入れたチョコたっぷりのケーキです。
17	水	「まごわやさしい給食」の日です。「まごわやさしい」とは、健康に過ごすために積極的に食べてほしい食品の頭文字をとった言葉です。「ま」はまめ、「ご」はごまなどの種実類、「わ」はわかめなどの海藻類、「や」はやさい、「さ」はさかな、「し」はしいたけなどのきのこ類、「い」はいも類です。『赤魚の煮つけ』はたっぷりのだしと調味料・すり下ろした生姜で煮込みます。生姜で魚の臭みが取れるので、魚が苦手な子もぜひチャレンジして食べてみてください。
22	月	今日は冬至献立になります。冬至にはゆず風呂に入つて体をたためる風習があります。そのゆずを今日は給食に入れました。『鯖の幽庵焼き』はゆずの果汁とゆずの皮が入つた下味に漬けて焼きます。冬至には『ん』がつく食べ物を食べるのが良いとされています。サラダには「れんこん」「だいこん」お味噌汁には「かぼちゃ（別名なんきん）」が入っています。冬の野菜を食べて寒い冬も元気に過ごしましょう。

12/22は冬至の日

12月22日の『冬至』は1年の中で最も日が出ている時間が短い日のことを言います。昔の人は太陽の力が弱まる人と人間の運気が下がり体も弱まると考えていたことから、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、ゆず湯に入つて体を清め、無病息災を祈る風習が今でも続いています。かぼちゃは、鼻やのどの粘膜を健康に保つ『ビタミンA』が豊富で風邪予防に効果があります。ゆずは、疲労回復に効果がある『クエン酸』や、皮膚や血管を丈夫にし、病気の予防効果のある『ビタミンC』を多く含みます。お風呂だけでなく、ぜひ食事にも取り入れてみてください。

また、冬至に【なんきん（かぼちゃ）・れんこん・にんじん・きんかん・ぎんなん】などの『ん』のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります。



朝・昼・夜3食しっかり食べよう

夜更かしをして、朝ごはんが食べられないなんてことがないように、生活習慣も気を付けましょう。

よく噛んで食べよう

よく噛んで食べることで、早食いを抑え、胃腸にも負担がかかりづらくなります。

冬野菜を食べよう

小松菜・白菜・ほうれん草などの葉物野菜が旬を 맞습니다。栄養豊富な旬の食材を食べて元気いっぱいに過ごしましょう！

冬休みの食生活

来年も元気に過ごすために、冬休み中の食生活も気を付けましょう。

伝統行事に触れよう

年末年始は行事が多いです。普段触れることが少ない食事や風習がたくさんあると思います。この機会に実際に体験してみましょう。



NITOBEGOHANDAYORI

★NITOBEGOHAN RECIPE1★

ピザトースト 5人分

・食パン	5枚	
・マーガリン	20 g	
・サラダ油	大1	
・玉ねぎ	中½個	
・ベーコン	30 g	
・マッシュルーム	20 g	
・トマトソース	40 g	コーンやソーセージ
・塩	少々	などお好みの具材を
・ピーマン	1/4個	乗せてアレンジする
・チーズ	お好み	のもおいしいです！

ピザトーストの作り方

- ①玉ねぎとマッシュルームはスライス、ピーマンはせん切り、ベーコンは短冊切りにします。
- ②鍋にサラダ油を温め、玉ねぎを入れて中火で炒めます。
- ③玉ねぎが半透明になり、しんなりとしてきたところにベーコンマッシュルームを入れてさらに炒めます。
- ④トマトソースを入れて少し煮詰め、塩で味を調えたら、ピザソースの完成です。
- ⑤食パンにマーガリンを塗り、ピザソースを塗り広げます。
- ⑥ピーマンとチーズを乗せ、トースターで4分焼いたら完成です。(チーズが溶け、焼き色が付いたらOK)

★NITOBEGOHAN RECIPE2★

ホワイトシチュー 10人分

・サラダ油	大1	・薄力粉	60g	A
・鶏モモ肉	150 g	・サラダ油	20g	
・白ワイン	小1	・バター	20g	
・玉ねぎ	中1			
・にんじん	90 g			
・じゃがいも	中2			
・しめじ	1/2パック			
・ガラスープ	500 g			
・牛乳	500 g			
・生クリーム	30 g			
・塩	少々			



他にもブロッコリーやほうれん草などの冬野菜を入れても◎からだを温めくれる栄養満点のシチューです！

ホワイトシチューの作り方

- ①鶏モモ肉は1口サイズに切れます。玉ねぎ・にんじん・じゃが芋は1.5cm角、しめじは食べやすい大きさに分けておきます。
- ②Aのバターをフライパンで弱火にかけて溶かします。火を止めてから油と薄力粉を入れて混ぜ、だまがなくなったら弱火にかけます。焦げ付きやすいのでよく混ぜ、ぐつぐつしてきてから5分後火からおろし、冷ましておきます。ホワイトルウの完成です。
- ③鍋にサラダ油を入れ、鶏モモ肉を炒めます。
- ④鶏モモ肉に火が通ったら、玉ねぎ・にんじんも入れて軽く炒め、ガラスープを入れて煮込みます。じゃが芋は別の鍋で食べやすい固さに煮ておきます。
- ⑤玉ねぎ・人参に火が通ったら牛乳を入れます。
- ⑥牛乳が温まったら、ホワイトルウを少しづつ入れてとろみをつけます。
- ⑦最後に生クリーム・茹でておいたじゃが芋を入れ、塩で味を調えて完成です！

Pickup NEWS part2

小学校でスターシェフコラボ企画を実施します！

12月9日に小学校でスターシェフコラボ企画を実施します。

今回は「鮨 玉かがり/天ぷら 玉衣」の西村徳子シェフにメニューを考案していただきました。西村シェフは京都のご出身でIT企業からキャリアチェンジして鮨づくりをはじめられました。東銀座の高級鮨店をはじめ、多数のお店で技術を磨かれました。現在はお台場グランドニッコー30階の「鮨 玉かがり」で、おいしいお鮨を振舞っていらっしゃいます。来年3月には台湾のグランドニッコー鮨長にご就任されるそうです。



汁物の『白みそのみそ汁』は、シェフの生まれ故郷である京都では欠かせない「白みそ」を使っていて、具材は旬の「かぶ」などを使用しています。デザートの『豆乳抹茶プリン』は牛乳と卵を使わないメニューになっていて『みんなで同じ食卓を囲めるように』など、1品1品に様々な思いを込めてメニューをご考案いただきました。当日は給食室で心を込めて作ります。楽しみに待っていてください♪

メニュー

- ・れんこんとベーコンの味ごはん
- ・蒸し鯛の和風あんかけ
- ・じゃが芋と白菜のナムル
- ・白みそのみそ汁
- ・豆乳抹茶プリン
- ・牛乳

