



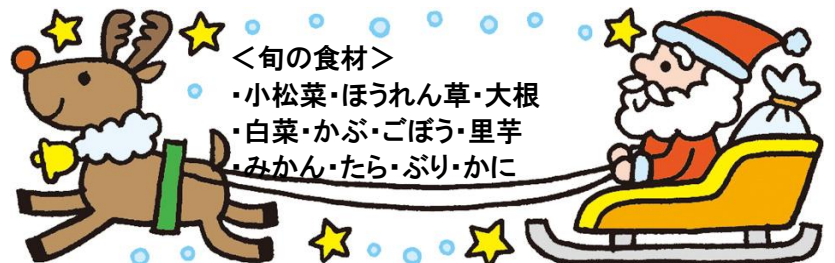
12月の献立(予定)



2025年
(令和7年)

日	曜	行事	献立	材料	おやつ	
					10時(未満児)	3時(全員):kcal
1	月		★ガパオ丼 わかめスープ 295kcal	鶏肉・玉葱・ピーマン・赤パプリカ・コーン/わかめ・えのき 玉葱	ハッピーターン 星たべよ	ヤクルト・揚げ一番 チョコイスクッキー 170
2	火		豚肉の生姜炒め・シリシリ人参 味噌汁 360kcal	豚肉・玉葱/人参・きゅうり・ツナ・マヨ/うす揚げ・じゃが芋・葱	つな揚げ キャラメルコーン	チョコクリームサンド (未満:苺) 205
3	水		※あんかけうどん・もやしのナムル 370kcal	うどん・豚肉・キャベツ・人参・玉葱・しめじ・かまぼこ/もやし キャベツ・かにかま・きゅうり	りんご 玉子ボーロ	パウムクーヘン おっとと 160
4	木	お遊戯会リハ②	オーロラチキン・味噌汁 380kcal	鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・ピーマン/わかめ・えのき・豆腐 葱	白い風船 カール	バナナ・丸ぼろ 瀬戸の汐揚げ 145
5	金		魚の人参マヨ焼き・野菜の酢味噌和え コンソメスープ 390kcal	魚・人参・マヨ・チーズ/キャベツ・きゅうり・ちくわ/じゃが芋 玉葱・うす揚げ・葱	みかん サッポロポテト	おにぎり・佃煮 ミニゼリー・お茶 160
6	土	未満児 お遊戯会	ポトフ・わかめとしらすの酢の物 300kcal	たまねぎ・キャベツ・人参・ベーコン・ウインナー・じゃが芋 しめじ/わかめ・しらす・きゅうり・もやし		ミニりんごジュース 袋菓子 120
7	日					
8	月		鶏肉のアップルジンジャー焼き ほうれん草のごま和え・味噌汁295kcal	鶏肉・りんごジャム/ほうれん草・にんじん・きゅうり・かにかま もやし・たまねぎ・豆腐・葱	ハーベスト ベジたべる	芋けんぴ・おやつ昆布 シガービスケット 120
9	火		★豚丼・納豆とひじきの和え物 355kcal	豚肉・玉葱・糸コン・えのき・かまぼこ・葱/納豆・ひじき・人参 ツナ	動物ビスケット 鯛あられ	みかん・ココナッツサブレ コーンポタージュ 145
10	水		筑前煮・凉拌三絲 320kcal	鶏肉・蒟蒻・ごぼう・里芋・大根・厚揚げ・椎茸・人参/春 きゅうり・かにかま・卵	とんがりコーン きなこ餅	フライドポテト 185
11	木		※カレーうどん・果実和え 300kcal	うどん・じゃが芋・豚肉・人参・玉葱・うす揚げ・葱/みかん キャベツ・きゅうり・ハム	バナナ しるこサンド	ヤクルト・ホームパイ ミニドーナツ 155
12	金		きびなご揚げのごま絡め・ボイル野菜 豚汁 355kcal	きびなご/キャベツ・人参/豚肉・豆腐・大根・里芋・人参 蒟蒻・葱	おさつスナック 薄焼きサラダ	りんごのマフィン 215
13	土	以上児 お遊戯会	ビーフシチュー きゅうりともやしの酢の物 360kcal	牛肉・豚肉・じゃが芋・しめじ・玉葱・人参/きゅうり・もやし わかめ	塩せん ビスコ	
14	日					
15	月		焼肉風炒め・なめこ汁 320kcal	豚肉・牛肉・玉葱・人参・キャベツ・にら/なめこ・大根 じゃが芋・葱	みかん ミニサラダ	チーズ蒸しパン 120 (未満:おっとと)
16	火		のり塩から揚げ・小松菜のごま和 卵スープ 340kcal	鶏肉・青のり/小松菜・人参/コーン・卵・玉葱・豆腐・葱	かつばえびせん 玉子ボーロ	味しらべ ムーンライト 190
17	水		★そぼろ丼・具沢山の汁 飲むヨーグルト 400kcal	合挽肉・玉葱・卵・ほうれん草/人参・うす揚げ・玉葱 じゃが芋・葱/飲むヨーグルト	りんご ハッピーターン	バナナ・コーンフレーク オレオクッキー 205
18	木	お誕生日会 ※おにぎり持参	ミートローフ風・人参のグラッセとブロッコリー かき玉コンソメスープ・ミニプリン 445kcal	合挽肉・枝豆・赤ピーマン・玉葱・卵・トマト缶/人参 ブロッコリー/コーン・卵・葱/プリン	つな揚げ マンナビスケット	フルーツサンドパン カルピス 170
19	金		※焼きそば・もずくスープ 320kcal	中華麺・豚肉・キャベツ・玉葱・もやし・人参・ピーマン/もずく コーン・かにかま・葱	白い風船 カール	おにぎり・佃煮 ミニゼリー・お茶 160
20	土		魚の味噌チーズ焼き・もやしのごま和え コンソメスープ 290kcal	魚・チーズ/もやし・キャベツ・きゅうり・人参/じゃが芋・玉葱 ・えのき	サッポロポテト キャラメルコーン	ヤクルト・ウエハース 源氏パイ 165
21	日					
22	月		チンジャオロース・味噌汁 350kcal	豚肉・牛肉・ピーマン・人参・玉葱・筍・しめじ/里芋・うす揚げ キャベツ・葱	コーンポタージュ しるこサンド	ミニチーズ・星たべよ アスパラクッキー 125
23	火		チキン南蛮・添え野菜・味噌汁 380kcal	鶏肉・卵・玉葱・マヨ/キャベツ・人参/もやし・大根・葱	薄焼きサラダ きなこ餅	牛乳くずもち 140 オレンジジュース
24	水		※味噌ラーメン 海藻サラダ kcal	中華麺・豚肉・キャベツ・もやし・なると・葱/わかめ・きゅうり にんじん・ツナ	しるこサンド ハーベスト	りんご・黒棒 ハッピーターン 120
25	木	ケーキ作り	雪だるまカレー コールスローサラダ 350kcal	鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・グリーンピース/キャベツ・きゅうり 人参・コーン・マヨ	バナナ たべっこ動物	ひまわり組さん手作り クリスマスケーキ 250
26	金	もちつき	魚の蒲焼き・添え野菜 味噌汁 380kcal	魚/キャベツ・きゅうり・人参・コーン・マヨ/南瓜・玉葱・葱	みかん 鯛あられ	オレンジ・ミニチーズ チョコイスクッキー 190
27	土		★麻婆春雨丼 わかめの酢の物 300kcal	豚肉・春雨・玉葱・コーン・木耳・葱/わかめ・しらす干し・もやし きゅうり	ビスコ ベジたべる	ヤクルト・ロアンヌ ぼたぼた焼き 170
28	日					
29	月					
30	火					
31	水					

- 青字で書かれている献立は新メニューになります。お子さんが食べたことがない食材がないか確認をお願いします。
- 3時の間食はヤクルトの日以外、全てに牛乳が付きま。間食は1日の不足分のエネルギーと栄養素を考慮して提供しております。
- エネルギー表記については昼のご飯(185kcal)、間食の牛乳(100kcal)込みで計算してあります。
- 丼物やカレーの日(★の日)はご飯を多めに入れて下さい。
- ※の日はご飯の量少なめにして下さい。
- 3時のおやつのみどい色のメニューは手作りおやつです。



<旬の食材>

- ・小松菜・ほうれん草・大根
- ・白菜・かぶ・ごぼう・里芋
- ・みかん・たら・ぶり・かに



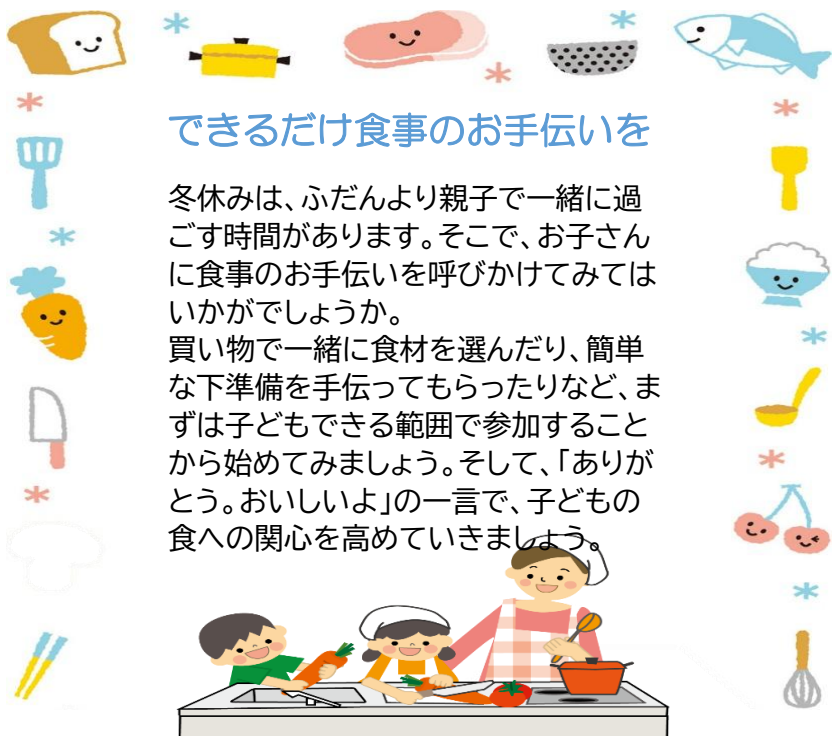
12月給食だよ



今年も残りわずかになってきました。日に日に寒さも厳しくなり、風邪やインフルエンザが流行しやすい季節です。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!(^^)!

冬至の過ごし方

冬至は一年のうちで昼が一番短く、夜が一番長い日です。日本では昔から、冬至にかぼちゃを食べて、ゆず湯に入ると風邪をひかないという言い伝えがあります。本来かぼちゃの旬は夏ですが、長期保存が効くことから、多くの栄養を含むかぼちゃを野菜の不足する冬の時期に食べることで、厳しい冬を元気に乗り切ろうという思いも



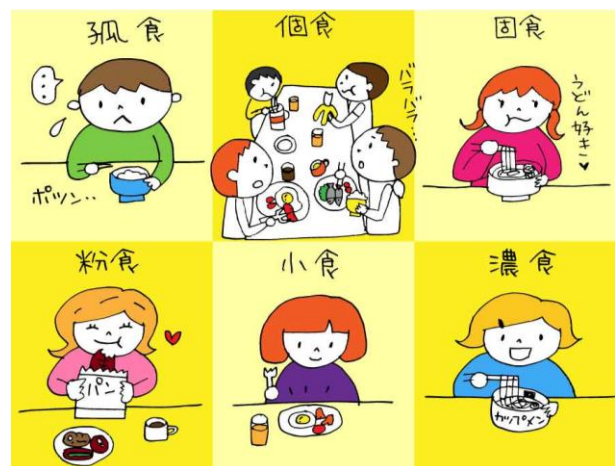
できるだけ食事のお手伝いを

冬休みは、ふだんより親子で一緒に過ごす時間があります。そこで、お子さんに食事のお手伝いを呼びかけてみてはいかがでしょうか。買い物と一緒に食材を選んだり、簡単な下準備を手伝ってもらったりなど、まずは子どもができる範囲で参加することから始めてみましょう。そして、「ありがとう。おいしいよ」の一言で、子どもの食への関心を高めていきましょう。



避けたい「こ食」

子どもの健やかな成長のために、「こ食」の解消について、ぜひ一度ご家庭でも考えてみませんか？



「年越しそば」

食べるのに良い時間は、特にこれといった決まりはなく、各々のタイミングで良いそうです。ただ、年越しそばは「災厄を落とす」という意味を持つ為、年をまたいで食べることは避けた方が良い、とされています。

1年の終わりである12月31日には「年越しそば」を食べる方がたくさんいると思います。なぜそばを食べるのでしょうか？諸説ありますが、①長寿祈願の為②運気を高める為③厄や災難を切り捨てる為④健康祈願の為⑤金を集める縁起物の為とされています。



大晦日

