



令和7年度

12月の献立

盛こども園



	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
昼食	すき焼き風煮 冬のあったか汁 バナナ	鮭の塩焼き ビーフンソテー 小松菜のみそ汁	〈完全給食〉 白菜のあんかけ丼 豆腐スープ りんご	おでん 酢の物 みかん	鶏のさっぱり煮 かぼちゃサラダ わかめのみそ汁	スパゲティ 野菜スープ
15時	牛乳 干し芋	牛乳 きなこせんべい	牛乳 じゃこトースト	牛乳 がんづき	麦茶 ヨーグルト	麦茶 せんべい
	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
昼食	肉じゃが すいとん汁 オレンジ	たらのおろしがけ いそか和え すまし汁	〈完全給食〉 カレーうどん 切干大根サラダ みかん	五目納豆 ひじきの煮物 大根のみそ汁	ポークビーンズ スパゲティサラダ バナナ	〈希望保育〉 
15時	牛乳 チーズ蒸しパン	麦茶 わかめおにぎり	牛乳 ミニジャムパン	牛乳 米粉まんじゅう	牛乳 きなこラスク	
	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
昼食	タンドリーチキン ポテトサラダ コンソメスープ	さばのみそ煮 ほうれん草 のナムル わかめのみそ汁	〈完全給食〉 ビビンバ丼 中華スープ オレンジ	つくね揚げ ブロッコリー とん汁	シチュー ひじきサラダ みかん	おにぎり うどん
15時	麦茶 うどん	牛乳 さつまいもの オレンジ煮	牛乳 ドーナツ	牛乳 ごへいもち	麦茶 おでん	麦茶 せんべい
	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
昼食	からあげ 小魚サラダ ほうれん草の みそ汁	鮭のチーズ焼き 粉ふき芋 すまし汁	〈完全給食〉 クリスマス誕生会 チキンライス 三色サラダ 豆乳スープ クリスマスデザート	スペイン風オムレツ スティック野菜 水菜のスープ	マーボー豆腐 チンゲン菜 のスープ バナナ	〈希望保育〉 
15時	牛乳 かぼちゃ蒸しパン 冬至	牛乳 スティック焼き芋	麦茶 フルーツバイキング	麦茶 おかかおにぎり	牛乳 せんべい	
	29日(月)	30日(火)	31日(水)			
昼食	〈年末休み〉 	〈年末休み〉 	〈年末休み〉	<div>旬の食材</div>  <div>白菜 大根 ごぼう れんこん ほうれん草 鮭 さば ゐり りんご みかん 他</div>		
15時						

・献立は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。・今月の平均栄養量は 431kcal、平均塩分量は 1.9g です。



給食だより



今年も残りひと月になりました。年末年始で家族で一緒に過ごす時間が多くなる時期です。みんなで食べることは子どもの安心につながり、より食事がおいしく感じられます。行事食に親しむなど家族で楽しい時間を過ごせるといいですね。



冬至

12月22日は『冬至』です。
冬至には「ん」のつくものを食べると
「運」が呼び込めるといわれています。
だいこん、うどん、かぼちゃ(な
んきん)といった「ん」のつく
食べ物をたべてみては
いかがでしょうか。



おやつ役割

1. とりきれないエネルギーや栄養素を補給！
2. リラックスして気分をリセット！
3. いろいろな食感を体験！

1, 2 歳児で 150 kcal、3~5 歳児で 200kcal 前後、個人差がありますので次の食事に影響しない量にすることが大切です。



伝統食の朝ごはん


みそ汁

みそは大豆を米や麦などの麴で発酵させた食品です。そのみそを用いたみそ汁は1日のスタートに必要な水分や栄養分を補ってくれる上、体を温める作用があるので冬の朝にぴったりです。



保存食を食べよう

昔は寒い季節に新鮮な食材が手に入りにくかったため、乾物や漬けものなど保存食を作って冬を越しました。保存食は日もちがするうえ、水分が抜けたり、発酵することによって、うま味や栄養価が高くなります。保存食をぜひ食事に取り入れてみましょう。



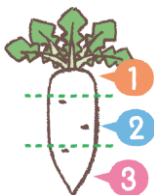
子どもと
一緒に

食べもののクイズ

Q 大根のどの部分がおでん向き？

- ①葉に近い部分 ②真ん中 ③細い部分

A 正解は②。真ん中の部分は辛味と甘味のバランスがよくてやわらかく、太さがほぼ一定なので煮込む時間が調節しやすいという利点があります。



旬の食材

カリフラワー

ブロッコリーと同じくアブラナ科の野菜で、キャベツや白菜などの仲間です。日持ちせず、白い部分が変色しやすいので、すぐに食べない場合は下ゆでして冷凍保存するのがおすすめです。グラタンやシチューの具にすると、ホクホクしておいしいで

