



令和7年度

12

月の献立予定表

～はなもも保育園～



日	曜日	3歳未満児		献立名	3時のおやつ
		10時のおやつ	主食		
1	月	牛乳 おかし	ごはん	肉じゃが 栄養納豆 なめこ汁 甘夏みかん缶	牛乳 バナナコーンフレーク
2	火	牛乳 おかし	パン	ロールパン(ジャム) ささみチーズカツ かぼちゃサラダ かぶとベーコンのスープ	麦茶 小松菜チャーハン
3	水	牛乳 おかし	めん	ほうとう風うどん 松風焼き ごましらす和え みかん	ジョア おかし
4	木	牛乳 おかし	ごはん	ジャージャン豆腐 わかめサラダ とうもろこしスープ	牛乳 フレンチトースト
5	金	牛乳 おかし	めん	焼きそば ツナ入り卵焼き 肉団子スープ フルーツポンチ	牛乳 アップルパイ
6	土	牛乳 おかし	ごはん	ハヤシライス サラダ スープ 麦茶	おかし
8	月	牛乳 おかし	ごはん	さばの味噌煮 ほうれん草の納豆和え かぼちゃの甘煮 のっぺい汁	牛乳 マシュマロサンド
9	火	牛乳 おかし	めん	トマトクリームスパゲティ 卵入りポテトサラダ コンソメスープ バナナ	麦茶 いちごババロア
10	水	牛乳 おかし	ごはん	鮭のごま味噌焼き 野菜のごま和え おでん みかん缶	牛乳 ツナサンド
11	木	牛乳 おかし	パン	食パン(ジャム) ポークチャップ クリスマスサラダ 白菜のミルクスープ	麦茶 わかめおにぎり
12	金	牛乳 おかし	ごはん	カレーライス コールスローサラダ 卵と野菜のスープ ヨーグルト	ジュース おかし
13	土	🎵 発表会 🎵			
15	月	おかし	🎵 お弁当の日 🎵		おかし
16 誕生会	火	牛乳 おかし	パン	照り焼きチキンバーガー ペンネのトマトソース フライドポテト ジュリエンスープ	麦茶 ケーキ
17	水	牛乳 おかし	めん	ほうとう風うどん 松風焼き ごましらす和え みかん	牛乳 おかし
18	木	牛乳 おかし	ごはん	ジャージャン豆腐 わかめサラダ とうもろこしスープ	牛乳 フレンチトースト
19	金	牛乳 おかし	めん	焼きそば ツナ入り卵焼き 肉団子スープ フルーツポンチ	牛乳 アップルパイ
20	土	牛乳 おかし	ごはん	ハヤシライス サラダ スープ 麦茶	おかし
22 冬至	月	牛乳 おかし	ごはん	さばの味噌煮 ほうれん草の納豆和え かぼちゃの甘煮 のっぺい汁 ゆずゼリー	牛乳 マシュマロサンド
23	火	牛乳 おかし	めん	トマトクリームスパゲティ 卵入りポテトサラダ コンソメスープ バナナ	麦茶 いちごババロア
24	水	牛乳 おかし	ごはん	鮭のごま味噌焼き 野菜のごま和え おでん みかん缶	牛乳 ツナサンド
25 クリスマス	木	牛乳 おかし	ごはん	ピラフ 鶏肉の唐揚げ クリスマスサラダ コーンポタージュ クリスマスゼリー	ジュース クリスマスパフェ
26	金	牛乳 おかし	ごはん	カレーライス コールスローサラダ 卵と野菜のスープ ヨーグルト	牛乳 おかし
27	土	牛乳 おかし	ごはん	中華丼 ナムル スープ 麦茶	おかし

※都合により献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。

1食あたりの平均栄養価

エネルギー	581kcal
タンパク質	22.1g
食塩	2.1g





12月

給食だより

はなもも保育園

今年も残すところ、あと1か月となりました。なにかと慌ただしい12月は、生活リズムが乱れやすくなります。風邪などで体調を崩さないように手洗い・うがいなどの基本的な感染症対策をしっかりとしましょう♪楽しいイベントも盛りだくさん♪子どもも大人も元気に過ごせるように、3食しっかりと食べて体力を温存し、新しい年を迎えましょう。



今年の冬至は12月22日です

冬至は一年で一番昼が短い日です。日本では、冬至にかぼちゃを食べてゆず湯に入ると健康に良いといういわれがあります。かぼちゃにはカロテン（ビタミンA）が豊富に含まれているので、ビタミン不足になりがちなこの時期にぴったりな食材です。かぼちゃは、バターや油などの油脂類と一緒に摂取することでカロテンの吸収率が上がりますよ。今年も冬至の日の22日にかぼちゃの甘煮をお出しします😊

「ほうとう風うどん」の中にもかぼちゃが入っていますよ♪かぼちゃ料理を食べた後は、ゆず湯に入って身体をあたため、風邪を予防しましょう💎



お弁当についてのお願い



お忙しい中、お弁当の日にご協力をいただきありがとうございます。🌟問い合わせがありましたので再度お知らせします。

・フルーツは園で提供していないもの（ぶどう・マスカット・りんごなど）は半分に切ったり薄くスライスするなど、お子さんに食べやすい形状で入れてください。

※柿は0歳児クラスでは提供していません。

お子様が普段食べ慣れているものを持参してください。安全のため、ご協力をお願いします。



11月の給食の様子



急激に寒さが増した11月は、新メニューのもうかさめの竜田揚げを提供しました。幼児組さんのお部屋にお邪魔して『もうかさめって知ってる?』と聞いてみると、『う～ん、お肉?』『もしかしてサメ?』など楽しい声が聞けました😊加熱する前の切り身を見せると、『きれいなピンク色だ!』『オレンジ色にも見えるよ』とみんな興味津々でした♡もうかさめは名の通りサメの一種で、モロやネズミザメとも呼ばれる魚です。たんぱく質が豊富でくせがなく、やわらかいのでお子さんにも食べやすいです。来月はいよいよクリスマスですね。給食もお楽しみに♡



給食レシピ 小松菜とカニカマの和え物



【材料4人分】小松菜1/2袋 もやし1パック カニカマ5本 めんつゆ大さじ3 白ごま少々

【作り方】

- ①小松菜はよく洗って2センチの長さに切る。もやしはよく洗う。カニカマはほぐして食べやすい長さに切っておく。
- ②鍋にお湯を沸かしてもやし→小松菜の順に入れて茹でる。柔らかくなったらザルにあけて流水でよく冷まし、水気を絞っておく。
- ③ボールに絞った野菜とカニカマ、めんつゆ、白ごまを入れてよく和えたら完成。

★保育園でよくお出ししているメニューです。めんつゆの量はお好みで調整して下さい。

★小松菜は秋から冬にかけて旬を迎える野菜です。カルシウムが豊富に含まれていてアクが少ないため、お子さんにも食べやすいです。