

令和7年 12月給食だより たけやまの森保育園



日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子をととのえる
1	月	せんべい 牛乳 七分づき米	すき焼き風煮 きつねスープ 果物(みかん)	さつまいもきな粉 牛乳	豚肉 焼き豆腐 油揚げ・きな粉 牛乳	油・砂糖 さつまいも	白菜・人参・長葱 しらたき・青菜 えのきたけ
2	火	クッキー 牛乳 七分づき米	ポークカレー 白菜とりんごサラダ 果物(りんご)	フルーツ寒天 お茶	豚肉・ハム スキムミルク 牛乳	じやがいも はちみつ・油 バター・小麦粉 砂糖	玉葱・人参・ピーマン 白菜・みかん缶 黄桃缶・バナナ・粉寒天 りんご・にんにく・生姜
3	水	ウエハース お茶 七分づき米	魚フライ 茹で野菜 味噌汁 果物(みかん)	米粉の いちご蒸しパン 牛乳	魚・卵 味噌 無調整豆乳 牛乳	小麦粉・パン粉 油・砂糖 米粉 いちごジャム	ブロッコリー・人参 キャベツ・わかめ・万能葱
4	木	せんべい 牛乳 七分づき米	とり天 酢の物 味噌汁 果物(りんご)	麩ラスク 牛乳	鶏肉・卵 味噌・麩 牛乳	小麦粉・片栗粉 油・砂糖・バター じやがいも グリュ・糖・白ごま	もやし・きゅうり・人参 青菜・りんご にんにく・生姜
5	金	チーズ お茶 七分づき米	柳川風煮 だぶ汁 果物(みかん)	クラッカーサンド 牛乳	卵・豚肉 焼き豆腐 クリームチーズ 牛乳	砂糖・片栗粉 クラッカー ジャム	ごぼう・人参・玉葱 いんげん・大根 こんにゃく
6	土	クラッカー 牛乳 七分づき米	鶏肉のうま塩煮 味噌汁 果物(りんご)	パン ヨーグルト お茶	鶏肉 絹豆腐・味噌 ヨーグルト	油 パン	キャベツ・人参・しめじ いんげん・青菜
8	月	クッキー お茶 七分づき米	ポークソテー ちくわフレンチサラダ 味噌汁 果物(りんご)	せんべい みかん 牛乳	豚肉・ちくわ 味噌 牛乳	油 せんべい	キャベツ・きゅうり 人参・玉葱・しめじ 青菜・みかん
9	火	クラッcker 牛乳 七分づき米	魚の味噌煮 青菜の胡麻和え すまし汁 果物(みかん)	ゆでだご お茶	魚・味噌 麩	砂糖・白ごま 白玉粉 小麦粉 こしあん	青菜・キャベツ・人参 えのきたけ・万能葱 生姜
10	水	せんべい 牛乳 食パン	鶏のケチャップ煮 茹でブロッコリー わかめスープ 果物(りんご)	シリリアンライス お茶	鶏肉 豚挽肉	小麦粉・油 七分づき米 砂糖 マヨネーズ	玉葱・人参・キャベツ ブロッコリー・わかめ もやし・長葱・パプリカ・生姜 コーンホール缶・にんにく
11	木	煮干し お茶 七分づき米	煮込みうどん 凍り豆腐とひじきの含め煮 果物(みかん)	フルーツ 芋きんとん 牛乳	鶏肉・かまぼこ 凍り豆腐 牛乳	干しうどん 油・砂糖 さつまいも バター	青菜・えのきたけ・長葱 ひじき・人参・いんげん りんご・バイン缶 レーズン
12	金	クラッcker 牛乳 七分づき米	豆腐の野菜あんかけ 味噌汁 果物(りんご)	きな粉 クリームパン 牛乳	絹豆腐 鶏挽肉・味噌 きな粉・牛乳 無調整豆乳	砂糖・片栗粉 食パン・米粉	人参・えのきたけ いんげん・かぼちゃ 青菜・昆布
13	土	クッキー 牛乳 七分づき米	ビビンバ 味噌汁 果物(りんご)	パン ヨーグルト お茶	豚挽肉 味噌 ヨーグルト	油・砂糖 白ごま・ごま油 パン じやがいも	長葱・人参・青菜 もやし・玉葱・わかめ 生姜
15	月	せんべい 牛乳 七分づき米	すき焼き風煮 きつねスープ 果物(みかん)	さつまいもきな粉 牛乳	豚肉 焼き豆腐 油揚げ・きな粉 牛乳	油・砂糖 さつまいも	白菜・人参・長葱 しらたき・青菜 えのきたけ
16	火	クッキー 牛乳 七分づき米	ポークカレー 白菜とりんごサラダ 果物(りんご)	フルーツ寒天 お茶	豚肉・ハム スキムミルク 牛乳	じやがいも はちみつ・油 バター・小麦粉 砂糖	玉葱・人参・ピーマン 白菜・みかん缶 黄桃缶・バナナ・粉寒天 にんにく・生姜
17	水	ウエハース お茶 七分づき米	魚フライ 茹で野菜 味噌汁 果物(みかん)	米粉の いちご蒸しパン 牛乳	魚・卵 味噌 無調整豆乳 牛乳	小麦粉・パン粉 油・砂糖 米粉 いちごジャム	ブロッコリー・人参 キャベツ・わかめ・万能葱
18	木	せんべい 牛乳 七分づき米	とり天 酢の物 味噌汁 果物(りんご)	麩ラスク 牛乳	鶏肉・卵 味噌・麩 牛乳	小麦粉・片栗粉 油・砂糖・バター じやがいも グリュ・糖・白ごま	もやし・きゅうり・人参 青菜・にんにく・生姜
19	金	チーズ お茶 七分づき米	柳川風煮 だぶ汁 果物(みかん)	クラッカーサンド 牛乳	卵・豚肉 焼き豆腐 クリームチーズ 牛乳	砂糖・片栗粉 クラッカー ジャム	ごぼう・人参・玉葱 いんげん・大根 こんにゃく



令和7年 12月給食だより たけやまの森保育園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子をととのえる
20	土	クラッカー 牛乳 七分づき米	鶏肉のうま塩煮 味噌汁 果物(りんご)	パン ヨーグルト お茶	鶏肉 絹豆腐・味噌 ヨーグルト	油 パン	キャベツ・人参・しめじ いんげん・青菜
22	月	クッキー お茶 七分づき米	ポークソテー ちくわフレンチサラダ 味噌汁 果物(りんご)	せんべい みかん 牛乳	豚肉・ちくわ 味噌 牛乳	油 せんべい	キャベツ・きゅうり 人参・玉葱・しめじ 青菜・みかん
23	火	クラッcker 牛乳 七分づき米	魚の味噌煮 青菜の胡麻和え すまし汁 果物(みかん)	ゆでだご お茶	魚・味噌 麩	砂糖・白ごま 白玉粉 小麦粉 こしあん	青菜・キャベツ・人参 えのきたけ・万能葱 生姜
24	水	せんべい 牛乳 食パン	鶏のケチャップ煮 茹でブロッコリー わかめスープ 果物(りんご)	シリリアンライス お茶	鶏肉 豚挽肉	小麦粉・油 七分づき米 砂糖 マヨネーズ	玉葱・人参・キャベツ ブロッコリー・わかめ もやし・長葱・パプリカ・生姜 コーンホール缶・にんにく
25	木	煮干し お茶 七分づき米	煮込みうどん 凍り豆腐とひじきの含め煮 果物(みかん)	フルーツ 芋きんとん 牛乳	鶏肉・かまぼこ 凍り豆腐 牛乳	干しうどん 油・砂糖 さつまいも バター	青菜・えのきたけ・長葱 ひじき・人参・いんげん りんご・パイン缶 レーズン
26	金	クラッcker 牛乳 七分づき米	豆腐の野菜あんかけ 味噌汁 果物(りんご)	きな粉 クリームパン 牛乳	絹豆腐 鶏挽肉・味噌 きな粉・牛乳 無調整豆乳	砂糖・片栗粉 食パン・米粉	人参・えのきたけ いんげん・かぼちゃ 青菜・昆布
27	土	クッキー 牛乳 七分づき米	ビビンバ 味噌汁 果物(りんご)	パン ヨーグルト お茶	豚挽肉 味噌 ヨーグルト	油・砂糖 白ごま・ごま油 パン じやがいも	長葱・人参・青菜 もやし・玉葱・わかめ 生姜

※ 野菜は安全を考慮し、加熱処理をしております。

※ 献立は都合により、変更することがあります。

☆今月の平均栄養給与量☆

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩
月～土曜日	kcal	g	g	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
幼児	595	24.6	14.8	228	2.8	194	0.51	0.4	38	1.8
乳児	507	21.8	14.6	262	2.2	178	0.43	0.39	22	1.5

※午前おやつは乳児クラスのみです。

家族で食事を楽しむ 機会をつくりましょう

12月～1月は、クリスマスやお正月などで家族や親しい人と共に食事ができるよい機会です。

大勢で食べる喜びや安心感は、料理を一層おいしく感じるところにもつながります。

また、行事を通して、食への興味が深まる効果も期待できます。食事時には、なるべくテレビを消し、食事に集中できる環境づくりもおすすめです。親子での会話を楽しみながらとる食事もよいものです。

ぜひ、楽しい食事の時間を設けてあげてください。



「風邪」をひくのはどうして？

風邪は、ウイルスや細菌が、鼻や喉などに入つて炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症の一つなので、日頃から十分な睡眠と栄養を摂つて、風邪を予防しましょ。

下痢・叶え氣

胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。



今年も残りあと1ヶ月となりました。

寒さが本格的となり、風邪やインフルエンザが流行しやすい季節なので、朝、昼、夕の3食を規則正しく、かつ栄養バランスのとれた食事や十分な睡眠で病気に負けないようにしましょう。



症状別 かぜをひいたときの食事

辨熱・寒氣

元戦士の小刀上尉ナーナにへ



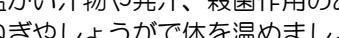
水分 めん類

温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょうビタミンAを多く含む食品もとりましょう。



鼻水・鼻づまり

温かい汁物や発汗、殺菌作用のある
ねぎやしょうがで体を温めましょう
ビタミンAを多く含む食品もとりま
しょう。





せき・のどの痛み

のうちに剥離のめらかさに遊び、のじこ
しのよいヒリーヤノリン、ノイヘン
ームなどでエネルギーを補給しましょう