



## 給食だより



木の実幼稚園

今年も最後の月になりました。この一年、元気に過ごせましたか？

12月は楽しい行事もいっぱいであっという間に過ぎてしまいそうですね。

体を温める食べ物（根菜類など）を食べ、

風邪などで体調を崩す事がないよう、手洗い、うがいをしっかりして元気に新年を迎えましょう！



### ～体調を崩してしまった時の食事のポイント！～

- ☆消化のよい食品を柔らかく煮る。
- ☆一回の量を減らし、数回に分ける。
- ☆水分補給には、野菜スープ・番茶・湯冷まし等。
- ☆牛乳・乳製品は控える。
- ☆消化に悪い油や纖維の多いものは避ける。
- ☆りんごを食べる。

炎症を抑える作用や疲労回復効果があります。

風邪をひいたときにはすりおろしりんごがおすすめです。

☆よく噛んで食べる。

以上のことについて注意して、食事に気をつけてあげましょう。



### ～冬野菜をたっぷり食べよう！～

冬が旬の食材には、体を温めて、免疫力を高めてくれる効果が期待できます。

#### ① ブロッコリー

特につぼみ部分より茎部分に栄養があります。周囲の固い皮の部分は切り落として使いましょう。

#### ② ほうれん草

冬のほうれん草は色が濃く、甘みがあるうえ、ビタミンCは夏の時期の3倍と言われています。

#### ③ 大根

大根の葉は緑黄色野菜に分類され、捨てるのがもったいないほど多くの栄養素が含まれています。炒め物でも汁物でもなんにでも使いやすい食材ですので是非捨てずに活用してください。

### ～12月22日は『冬至の日』～

冬至とは1年で昼が最も短い日です。

冬至にはゆず湯に入り、かぼちゃを食べる習慣があります。ゆず湯は、血行が良くなり身体が温まるため、風邪を防ぎ皮膚を強くする効果があるそうです。

かぼちゃは、ビタミンEやβカロテンが豊富で肌や粘膜を丈夫にし、感染症などに対する抵抗力をつけることができるため、冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われています。



### ☆給食最終日 特別メニュー☆

給食最終日の12月19日は給食室のみんなから、いつも給食をたくさん食べてくれるみんなにクリスマス給食のプレゼントです。

大人気の人参ごはんにローストチキン、みんなが大好きなブロッコリーの入ったポテトサラダにコンソメスープです！

デザートは、はあとすのパーティシエが作った特別なクリスマスケーキです♪

年に一度の特別なお給食、喜んでもらえると嬉しいです♪



ハーツフードクリエーツ株式会社

木の実幼稚園担当 管理栄養士 平塚 綾音

# 12月献立表



2025年

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	14種 たんぱく質 脂質 食塩相当量	本の実幼稚園
1 (月)	ご飯			精白米		318 kcal	ミレービスケット りんごジュース
	鰯の照り焼き	鰯		本と香糖,片栗粉	料理酒,食塩,濃口醤油,みりん	15.7 g	
	キャベツのケチャップソテー	ワインナー	キャベツ,ビーマン	本と香糖,サラダ油	コンソメ,ケチャップ,ウスターソース	8.1 g	
	すまし汁	薄揚げ,昆布,かつおぶし	にんじん	里芋	淡口醤油,みりん,食塩	1.7 g	
2 (火)	ご飯			精白米		360 kcal	ぱりんこ マシュマロ オレンジジュース
	大根そぼろ煮	鶏ひき肉,いんげん,昆布,かつおぶし	大根,にんじん	本と香糖,片栗粉	みりん,料理酒,淡口醤油	12.4 g	
	和風フライドポテト	青のり		フライドポテト,サラダ油	食塩	8.8 g	
	味噌汁	味噌,昆布,かつおぶし	小松菜,しめじ			1.2 g	
3 (水)	ツナピラフ	ツナ	玉ねぎ,にんじん,ビーマン	精白米,サラダ油	コンソメ,食塩	364 kcal	黒糖サーダーアンダギー <sup>お茶</sup>
	チキンナゲット				チキンナゲット,ケチャップ	16.0 g	
	ニラ玉スープ	たまご,昆布,かつおぶし	にら,玉ねぎ	片栗粉	淡口醤油,みりん,食塩	10.1 g	
						1.5 g	
4 (木)	ご飯			精白米		406 kcal	ハーベスト ラムネ カルピスジュース
	チーズタッカルビ	鶏もも肉,赤味噌,チーズ	玉ねぎ	さつま芋,本と香糖	濃口醤油,みりん,ケチャップ,にんにく,しょうが	15.7 g	
	春雨サラダ	ロースハム	胡瓜,にんじん	春雨,本と香糖,ごま油	濃口醤油,米酢	13.5 g	
	中華スープ			ごま油	淡口醤油,食塩,中華味	1.5 g	
5 (金)	ほうとう馬うどん	豚肉,薄揚げ,味噌,昆布,かつおぶし	南瓜,大根,白菜,にんじん,しめじ	うどん,本と香糖	みりん,料理酒	301 kcal	ホームパイ りんごジュース
	とんかつ	豚カツ		サラダ油	とんかつソース	14.5 g	
	みかん		みかん			9.5 g	
						1.5 g	
8 (月)	ご飯			精白米		328 kcal	ハッピーターン アスパラガススケット オレンジジュース
	豚肉と厚揚げの中華炒め	豚肉,厚揚げ	玉ねぎ,にんじん,チンゲン菜	本と香糖,ごま油,片栗粉	淡口醤油,食塩,中華味	18.1 g	
	卵焼き					9.3 g	
	味噌汁	味噌,昆布,かつおぶし	なす	おつゆふ		1.6 g	
9 (火)	ロールパン			ロールパン		245 kcal	焼きおにぎり お茶
	白身魚フライ	白身魚フライ		サラダ油	とんかつソース	10.8 g	
	ブロッコリーとコーンのソテー		ブロッコリー,玉ねぎ,コーン	サラダ油	食塩,こしょう,コンソメ,料理酒,濃口醤油,にんにく	8.8 g	
	豆乳きのこスープ	豆乳	舞茸,しめじ,玉ねぎ		コンソメ,食塩	1.9 g	
10 (水)	冬野菜カレーライス	豚肉	玉ねぎ,にんじん,大根,れんこん,ごぼう	精白米,じゃが芋,サラダ油	にんにく,カレールウ	407 kcal	ラスク お茶
	キャベツのレモンサラダ		キャベツ,にんじん,胡瓜,レモン	本と香糖	淡口醤油,食塩,こしょう	10.1 g	
	ストロベリーゼリー			ストロベリーゼリー		9.6 g	
						2.3 g	
11 (木)	お弁当日						ワインーパン お茶
12 (金)	午前保育						ほたほた焼き りんごジュース
13 (土)	音楽会						
15 (月)	振替休日						
16 (火)	豚丼	豚肉,昆布,かつおぶし	玉ねぎ,にんじん,白ねぎ	精白米,サラダ油,本と香糖	しょうが,にんにく,みりん,料理酒,濃口醤油	367 kcal	ムーンライト カルピスジュース
	さつま芋きなこかけ	きな粉		さつま芋,本と香糖		14.9 g	
	りんご		りんご			5.3 g	
						0.5 g	
17 (水)	ご飯			精白米		322 kcal	あんばんまん煎餅 フルーツラムネ りんごジュース
	ミニトボールのトマト煮	ミニトボール	玉ねぎ,しめじ,ビーマン,トマト缶	本と香糖,オリーブ油	ケチャップ,コンソメ,食塩,にんにく	12.1 g	
	ほうれん草のナムル		ほうれん草,にんじん,もやし	本と香糖,ごま油	濃口醤油,米酢	7.1 g	
	すまし汁	豆腐,わかめ,昆布,かつおぶし			淡口醤油,みりん,食塩	1.9 g	
18 (木)	ご飯			精白米		302 kcal	こつぶっこ オレンジジュース
	鮭の幽庵焼き	鮭	レモン	本と香糖,片栗粉	濃口醤油,みりん,料理酒	17.5 g	
	南瓜のいとこ煮	ゆで小豆	南瓜		淡口醤油,みりん	3.4 g	
	豚汁	豚肉,味噌,昆布,かつおぶし	玉ねぎ,白菜,大根,にんじん,ごぼう		みりん	1.4 g	
19 (金)	人参ごはん		にんじん	精白米	かつおだし,淡口醤油,料理酒	536 kcal	トナカイクッキー お茶
	ロースチキン	鶏もも肉		はちみつ	食塩,こしょう,濃口醤油,にんにく	17.6 g	
	ポテトサラダ		にんじん,コーン,ブロッコリー	じゃが芋,マヨネーズ	食塩	23.6 g	
	コンソメスープ		キャベツ,玉ねぎ,しめじ		バセリ,コンソメ,食塩	1.5 g	
	クリスマスショートケーキ	たまご,牛乳,生クリーム	イチゴジャム	本と香糖,薄力粉,無塩バター,グラニュー糖	水あめ		
22 (月)	個人懇談①(午前保育)						プリン お茶
23 (火)	個人懇談②(午前保育)						バナナドーナツ お茶
24 (水)	終業式						

※スプーン・フォークマークについて

給食で、スプーンやフォークが必要な献立の日（カレーライス、スパゲッティなど）には、日付の左側にスプーンとフォークのマークをつけてあります。  
忘れ物のないようにご家庭での準備にご協力お願い致します。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
月間平均栄養価	355kcal	14.6g	9.8g	1.5g

## 冬季特別保育

12月25日(木) : スノーマンコアカップケーキ、お茶  
12月26日(金) : きな粉蒸しパン、お茶  
1月 6日(火) : りんごケーキ、お茶  
1月 7日(水) : お麩ラスク、お茶



## [ 月 間 栄 養 値 一 覧 表 ]

2025年12月

予定献立

予定(3~5歳)

日	曜	献 立 名	一人分量 g	エネルギー- kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
1	月	ご飯、鰯の照り焼き、キャベツのケチャップソテー、すまし汁	297.99	318	15.7	8.1	1.7
2	火	ご飯、大根そぼろ煮、和風フライドポテト、味噌汁	348.70	360	12.4	8.8	1.2
3	水	ツナピラフ、チキンナゲット、ニラ玉スープ	310.77	364	16.0	10.1	1.5
4	木	ご飯、チーズタッカルビ、春雨サラダ、中華スープ	319.42	406	15.7	13.5	1.5
5	金	ほうとう風うどん、とんかつ、みかん	383.27	301	14.5	9.5	1.5
8	月	ご飯、豚肉と厚揚げの中華炒め、卵焼き、味噌汁	318.30	328	18.1	9.3	1.6
9	火	ロールパン、白身魚フライ、ブロッコリーとコーンのソテー 豆乳きのこスープ	278.88	245	10.8	8.8	1.9
10	水	冬野菜カレーライス、キャベツのレモンサラダ、ストロベリーゼリー	320.76	407	10.1	9.6	2.3
16	火	豚丼、さつま芋きなこがけ、りんご	233.51	367	14.9	5.3	0.5
17	水	ご飯、ミートボールのトマト煮、ほうれん草のナムル、すまし汁	364.12	322	12.1	7.1	1.9
18	木	ご飯、鮭の幽庵焼き、南瓜のいとこ煮、豚汁	325.33	302	17.5	3.4	1.4
19	金	人参ごはん、ローストチキン、ポテトサラダ、コンソメスープ クリスマスショートケーキ	382.59	536	17.6	23.6	1.5
期間内の合計			3883.64	4256	175.4	117.1	18.5
動物性脂質比率 55.34 %			323.64	355	14.6	9.8	1.5
基 準 値			0.00	380	14.3	10.6	1.0
充 足 率			0.0	93.4	102.1	92.5	150.0