

日付	曜日	お昼の献立【未満児のみ】	アレルギー食材	おやつ	
				午前（未満児）	午後
1	月	【ごはん】チーズオムレツ 沢煮碗 ごま みかん	卵 乳 ごま	ヨーグルト	ミルク せんべい
2	火	【ごはん】豆腐のチャンプル ジャがいもの揚げ煮 りんご	卵	牛乳	牛乳 ビスケット
3	水	【ごはん】カレイの煮付 もやしきゅうりのナムル 肉汁	ロースハム	牛乳	牛乳 ココア蒸しパン
4	木	【ごはん】鶏肉のレモン和え 白菜とわかめのスープ	ベーコン	ヨーグルト	牛乳 せんべい
5	金	増量DAY 【ごはん】キーマカレー ブロッコリーのマリネ チーズ 	小麦 乳 ロースハム	牛乳	ヨーグルト せんべい
8	月	【ごはん】さけの照焼 キャベツのマリネ 豆腐汁	ロースハム	牛乳	牛乳 バナナ
9	火	【ごはん】和風ハンバーグ 切干大根サラダ みかん	小麦	牛乳	牛乳 ウエハース
10	水	【ごはん】ヤンニョムチキン ブロッコリーのおかかあえ はるさめスープ	ごま	牛乳	牛乳 ふかしもち
11	木	【ごはん】さばのごまみそ焼 すき昆布の炒め煮 どさんこ汁	ごま	バナナ	ヨーグルト せんべい
12	金	【ごはん】スキヤキ煮 さつまいもの天ぷら（未満児）ゼリー れんこんの天ぷら（以上児）	小麦	牛乳	ミルージュ ビスケット
15	月	【ごはん】さけのフライ 白菜のひたし 和風コーンスープ	卵 小麦	牛乳	ミルクココア せんべい
16	火	【ごはん】焼肉 高野豆腐スープ みかん	ベーコン	牛乳	ジョア せんべい
17	水	【ごはん】大豆と鶏肉の煮込み 白菜のツナコーンとえ ふりかけ	ごま	飲むヨーグルト	牛乳 ビスケット
18	木	誕生会 ビビンバ丼 コンソメポテト わかめスープ ゼリー	小麦	牛乳	牛乳 ミニたい焼き
19	金	おにぎりDAY 【ごはん】麻婆豆腐 さつまいもの天ぷら りんご 	小麦	ヨーグルト	ミルク せんべい
22	月	【ごはん】たらのチリソース風 ほうれん草ともやしのひたし かぼちゃのみそ汁 ゼリー		牛乳	ヨーグルト せんべい
23	火	【ごはん】厚揚げのプルコギ風炒め さつまいものごまサラダ みかん	ごま	ヨーグルト	牛乳 サンドパン
24	水	【ごはん】親子煮 みそドレッシングサラダ りんご	卵	牛乳	飲むヨーグルト せんべい
25	木	【ごはん】煮込みハンバーグ ゆでマカロニ ゆでブロッコリー クリームコーンスープ	小麦 乳 ベーコン	牛乳	牛乳 クリスマスケーキ
26	金	【ごはん】さばのみそ煮 キャベツのひたし けんちん汁		牛乳	牛乳 ビスケット
29	月	【ごはん】ハッシュドポーク コールスローサラダ みかん	小麦、乳	牛乳	ジュース せんべい

☆献立は、こども園の行事などの都合により変更することがあります。☆くだものは、りんご、みかんなどを予定しています。
☆土曜日のおやつは、牛乳とお菓子です。

★ ★冬を元気にすごしましょう★ ★

かぜや感染症が流行しやすい季節です。

風邪予防の基本も、3食バランスよく食べることです。特に、抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAやビタミンCが不足しないよう心がけましょう。手洗いやうがいと合わせて、冬を元気にすごしましょう。

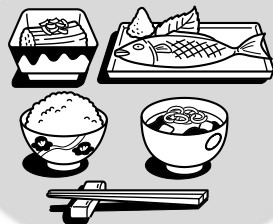
主食・主菜・副菜をそろえた
バランスの良い食事

ビタミンA

のどや鼻の粘膜を丈夫にして、かぜの菌が体に入ってくるのを防ぎます。

ビタミンC

病気に対する
抵抗力を
高める働き
があります。



たんぱく質

寒さに対する抵抗力を高め、体を温める働きがあります。



2025年の冬至はいつ？

22日(月)は冬至です。1年でもっとも昼が短い日です。かぼちゃを食べて冬場に不足しがちなビタミンAを補給し、ゆず湯に入って無病息災を祈ります。

また、この日を境に日がのびることから、運氣が上昇する日ともされています。なんきん（かぼちゃのこと）、れんこん、にんじん、ぎんなん、きんかん、など「ん」のつく食べものを食べると、幸運になるともいわれています。



新メニューが登場！

フライドチキンに甘辛ソースを絡めた**ヤムニョムチキン**野菜たっぷり甘辛たれで味付けた**厚揚げのプルコギ風炒め**が加わりました。香辛料を使わない韓国風料理で、ご飯がすすむメニューです

今月の給食の平均栄養価

★ 3歳以上児はお弁当のごはんを110g（子ども茶碗約1杯≒コンビニおにぎり1個）として計算しています。

	1人1日 kcal	たん白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相当量 g
						A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	
3歳未満児	487	19.3	15.1	284	3.1	185	0.37	0.42	26	1.3
3歳以上児	501	19.1	14.9	219	2.4	193	0.43	0.37	28	1.3

16日(水)は、すみれ組が焼肉で使用する「たまねぎの皮むき」を行います。