

《12月予定献立表》

令和7年

西多賀チェリーこども園 

日 曜	3歳未満児おやつ	主 食	星 食	午後のおやつ	延長のおやつ
1 月	せんべい 麦茶	ごはん	麻婆豆腐 焼きかぼちゃ 春雨と白菜のスープ	オレンジ	きのこスパゲティ 牛乳 バウムクーヘン 牛乳
2 火	バナナ 麦茶	ごはん	かじきの照り焼き ごぼうのサラダ みそ汁	りんご	手作りゼリー 麦茶 ゆかりおにぎり 麦茶
3 水	クラッカー 麦茶	ごはん	鶏肉と根菜の煮物 ツナサラダ みそ汁	みかん	チーズチヂミ 牛乳 ハッピーターン 麦茶
4 木	ビスケット 麦茶	ごはん	白身魚の香味焼き 小松菜とひじきの和え物 みそ汁	バナナ	焼きそば 麦茶 ツナサンド 牛乳
5 金	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	ドライカレー チーズサラダ 福神漬 麦茶	グレープフルーツ	黒ごまマフィン 牛乳 星食べよ ジュース
6 土	クラッカー 麦茶	ごはん	豚肉のしょうが焼き もやしのお浸し	みかん	たべっ子どうぶつ 牛乳
7 日					
8 月	せんべい 麦茶	ごはん	白身魚の西京焼き 野菜炒め すまし汁	ジョア	きつねおにぎり 麦茶 ドーナツ 牛乳
9 火	バナナ 麦茶	味噌ラーメン	鶏肉の照り焼き 中華風和え物	オレンジ	ココアバナナケーキ 牛乳 和風ツナパスタ 牛乳
10 水	クラッカー ヤクルト	ごはん	肉豆腐 フライドポテト みそ汁	みかん	しらすのマヨチーズトースト 牛乳 クラッカー ヨーグルト 麦茶
11 木	ビスケット 麦茶	ごはん	鮭の南部焼き 納豆和え みそ汁	バナナ	スイートポテト 牛乳 ホットドック 牛乳
12 金	ぼたぼた焼き 麦茶	ジャムパン	クリームシチュー フレンチサラダ	グレープフルーツ	源氏パイ プリン 麦茶 鮭わかめおにぎり 麦茶
13 土	クラッカー 麦茶		発表会 (ごはん 備蓄用カレー お浸し 果物)	せんべい	麦茶
14 日					
15 月	せんべい 麦茶	ごはん	麻婆豆腐 焼きかぼちゃ 春雨と白菜のスープ	オレンジ	チーズ蒸しパン 牛乳 ワッフル 牛乳
16 火	バナナ 麦茶	赤飯	白身魚の香味焼き 刻み昆布の煮物 みそ汁	りんご	ももヨーグルト クラッカー 麦茶 コーンフレーク 麦茶
17 水	クラッカー 麦茶	ごはん	鶏肉と根菜の煮物 ツナサラダ みそ汁	バナナ	ミートスパゲティ 牛乳 きなこサンド 牛乳
18 木	ビスケット 麦茶	おはぎ	雑煮(うどん) 漬物	みかん	せんべい ヤクルト いなりずし 麦茶
19 金	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	かじきの照り焼き ごぼうのサラダ みそ汁	グレープフルーツ	麩のラスク 牛乳 十勝バタースティック 牛乳
20 土	クラッカー 麦茶	ごはん	鮭の塩焼き 3色お浸し	みかん	ぼたぼた焼き 牛乳
21 日					
22 月	せんべい 麦茶	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き わかめとコーンのサラダ みそ汁	ジョア	冬至かぼちゃ 麦茶 アスパラガス 牛乳
23 火	バナナ 麦茶	ごはん	鮭の南部焼き 納豆和え みそ汁	オレンジ	ヨーグルトパン 牛乳 焼きうどん 麦茶
24 水	クラッカー ヤクルト	ごはん	肉豆腐 フライドポテト みそ汁	みかん	わかめおにぎり 麦茶 バウムクーヘン 牛乳
25 木	ビスケット 麦茶	ごはん	鶏肉の竜田揚げ 小松菜とひじきの和え物 みそ汁	バナナ	クリスマスケーキ 牛乳 おかかおにぎり 麦茶
26 金	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	ドライカレー チーズサラダ 福神漬 麦茶	グレープフルーツ	きなこマカロン 牛乳 源氏パイ 牛乳
27 土	クラッカー 麦茶	ごはん	豚肉のしょうが焼き もやしのお浸し	みかん	味しらべ 牛乳
28 日					
29 月					
30 火					
31 水					

冬至とかぼちゃ

“冬至”とは、1年で一番昼が短く、夜が長くなる日のことです。本来、かぼちゃは夏が旬の野菜ですが、なぜ季節外れのかぼちゃを冬に食べるのでしょうか？かぼちゃは保存が効く野菜であり、昔は今のよう食料が豊かではなかったため、夏に採れたかぼちゃを保存しながら食べていたそうです。かぼちゃには、ビタミンA・C・E・カルシウム・鉄分がバランス良く含まれており、風邪予防・体力回復・貧血予防など、たくさんの効果があります。昔の人は、かぼちゃを食べ、て体力をつけ、寒い冬を乗り越えていたようです。

今年の冬至は12月22日(月)です！！当日の午後おやつで提供します。



冬野菜で風邪予防

風邪を予防するためには、「食事・運動・睡眠」に気をつけることが大切です。まずは、バランスよく、好き嫌いをせずに食事をしっかりとしましょう。冬野菜は甘みもあり柔らかくておいしく、しかも体を温める食材が豊富です。鍋料理など、野菜を一度にたくさん煮込んでその味覚を楽しむ調理法は、冬だからこそ味わえる楽しみ方です。寒さや風邪に負けない体力をつけるために、しっかりと食べましょう！



今月の栄養	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
3歳未満児	568kcal	21.1g	17.7g	1.7g
3歳以上児	702kcal	26.5g	22.0g	2.1g

※都合により変更になる場合があります。ご了承下さい