



給食だより

令和7年度 11月28日 めいほうこども園



12月

今年も残すところ1ヶ月となりました。朝晩の冷え込みが厳しくなり、空気も乾燥しているので、風邪をひきやすくなります。また、冬に多い感染性胃腸炎やインフルエンザも流行しはじめます。外出後や排泄後、食事の前には必ず手洗い・うがいをし、バランスの良い食生活や十分な休養を心掛けて、今年最後の月を元気に楽しく過ごしましょう。



今月の給食目標

未満児：よく噛んで食べる

以上児：冬野菜を食べて元気に過ごす



冬に旬を迎える野菜

甘くて美味しい冬野菜。寒さで凍ることがないよう細胞に糖を蓄積するために、糖度の高い野菜が多いことが特徴です。

また、ビタミンやカロテンなどの栄養価を多く含む野菜は、免疫力を高め風邪の予防にも効果があると言われています。煮物や鍋など体の芯から温まる料理に使って、寒い冬を乗り切りましょう。



12月の行事予定

16日(火) パン給食

9時：スティックチーズ

12時：牛乳 パン パナナ

3時：ミルク サッポロポテト おしゃぶり昆布



25日(木) お弁当の日

9時：牛乳 小麦胚芽のクラッカー

3時：牛乳 手作りクッキー

* ご家庭からおかず入りお弁当と水筒をお願いします。



旬の食材

ほうれん草・だいこん・はくさい・かぶ
ごぼう・さといも・みかん・れんこんなど



予定献立表(12月)

日	未満児おやつ	副食	3時のおやつ
月 1 15	(1日)もも缶 (15日)牛乳 マミービスケット	(1日)サッポロ味噌汁 かぼちゃとマカロニのサラダ りんご (15日)タンドリーチキン 大根の甘酢漬 青のりスープ	牛乳 チーズまんじゅう
火 2 16	(2日)牛乳 薄皮パン (16日)スティックチーズ	(2日)魚のチーズピカタ 盛り合わせサラダ 和風ポトフ (16日)牛乳 パン パナナ	ミルク サッポロポテト おしゃぶり昆布
水 3 17	牛乳 ビスコ	栄養きんぴら 小魚サラダ	フルーツヨーグルト和え
木 4 18	牛乳 せんべい	クリームシチュー 和風シーフードサラダ パイン缶	お茶 さつま芋入り蒸しパン
金 5 19	オレンジ	鶏肉のマヨソース和え ポイルキャベツ 大根と油揚げの味噌汁	ミルク あられ スティックチーズ
土 6	牛乳 チーズおかき	カレーうどん みかん	牛乳 パン
月 8 22	パナナ	すき焼き風煮 かぶの三色なま酢 ごまひじきふりかけ	(8日)牛乳 じゃこ入りお好み焼き (22日)牛乳 アスパラガスビスケット
火 9 23	牛乳 プチシュークリーム	切身魚のしそ天ぷら ポイルブロッコリー じゃが芋の味噌汁	ミルク りんご クッキー
水 10 24	みかん缶	麻婆豆腐 ほうれん草と白菜のごま和え	牛乳 コーン卵焼き
木 11	牛乳 小麦胚芽のクラッカー	千切り大根の含め煮 ツナサラダ パナナ	牛乳 アスパラガスビスケット
金 26	牛乳 マミービスケット	タンドリーチキン 大根の甘酢漬 青のりスープ	芋ぜんざい みかん
土 13 27	牛乳 せんべい	ちゃんぽん アップルジュース100%	牛乳 パン
誕生会(12日)	パナナ	からあげカレー ほうれん草とハムのサラダ オレンジ	牛乳 ショートケーキ

* 都合により、メニューを入れ替える時がありますので、御了承下さい。

		熱量 (Kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	VA μg	VB1 Mg	VB2 mg	VC mg	食塩 (g)
未満児	基準	475	19.5	11 - 16	3.1	225	1.8	1.5	200	0.25	0.3	18	1.5
	1日1人 当たり	472	17.7	12.6	4	267	1.6	2.1	201.4	0.34	0.41	26.2	1.4
以上児	基準	350	18.5	12 - 17	3.4	300	2.1	1.4	250	0.26	0.39	16	1.6
	1日1人 当たり	375	16.8	12.8	4.7	273	1.7	1.6	227.3	0.26	0.43	29.3	1.6

