

きゅうしょくこんだてひょう

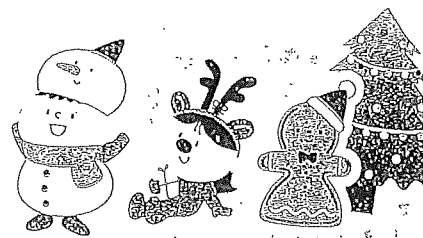
2025/12月分

しいの木保育園

日	曜日	昼 食	午後おやつ	行事等
01	月	ごはん ♡豆腐ハンバーグ マカロニサラダ みそ汁	★焼きいも お茶	
02	火	ごはん さばのみそ煮 ほうれん草のおかか和え みそ汁	★てづくりちんすこう お茶	
03	水	♡ハヤシライス ♡ブロッコリーのマヨドレ スープ	みかんゼリー せんべい お茶	
04	木	ごはん 豚肉のすき焼き風煮物 ♡ペイコドポテト みそ汁	★さつまいもトースト 牛乳	
05	金	ごはん さけのちゃんちゃん焼き 粉ふき芋 すまし汁	★二色お麩ラスク お茶	
06	土	パン 牛乳 チーズ ジャム ヨーグルト	せんべい クッキー お茶	
08	月	ごはん ♡かぼちゃのそぼろあんかけ ほうれん草のお浸し みそ汁	★ツナチーズトースト 牛乳	
09	火	けんちんうどん シュウマイ パナナ	★わかめおにぎり お茶	
10	水	ごはん 白身魚の磯辺揚げ ひじきの煮物 みそ汁	★きなこラスク お茶	
11	木	ごはん 鶏肉のクリームシチュー ♡ブロッコリー ゼリー	★ドーナツ 牛乳	
12	金	炊き込み御飯 さけの西京焼き 白菜とツナのごま和え すまし汁	★りんごのショートブレッド お茶	
13	土	パン 牛乳 チーズ ジャム ヨーグルト	せんべい クッキー お茶	
15	月	ごはん ♡鶏のから揚げ コールスローサラダ スープ	♡★ホットケーキ 牛乳	
16	火	ごはん さばのカレー焼き 切干大根の旨煮 みそ汁	♡★おやつ焼きそば お茶	
17	水	♡ミートスパゲティ 茹でいんげん キャベツのスープ ヨーグルト	★鮭おにぎり お茶	
18	木	ごはん 白身魚のオーロラソース じゃがいものきんぴら みそ汁	★キャロットスコーン お茶	
19	金	3・4・5発表会（給食なし）		
20	土	パン 牛乳 チーズ ジャム ヨーグルト	せんべい クッキー お茶	 誕生会 クリスマス会 終了式 希望保育 希望保育
22	月	ごはん 豚肉のバーベキュー焼き 大根の旨煮 みそ汁	★ココア蒸しパン 牛乳	
23	火	♡ケチャップライス タンドリーチキン クリスマスツリー風サラダ コーンクリームスープ	クリスマスケーキ お茶	
24	水	ごはん 魚のマヨ焼き いんげんのおかか煮 みそ汁	ヨーグルト クッキー お茶	
25	木	豚肉ときのこのみそ丼 ほうれん草のツナ和え スープ	お米deタルト お茶	
26	金	お弁当の日（お弁当 水筒を忘れずにお持ちください。）	イチゴスティックケーキ お茶	
27	土	パン 牛乳 チーズ ジャム ヨーグルト	せんべい クッキー お茶	

《今月の食育テーマ：食事への感謝》
食材を知る・一緒に食べる楽しさと喜び

- ・★マークは手づくりおやつです。
- ・♡マークはリクエストメニューです。
- ・仕入れの状況等により 献立の急な変更をする場合があります。



令和7年

12月



しいの木保育園

慌ただしい12月のはじまりです。日に日に空気が冷たく感じる今日この頃です。

クリスマスにお正月休みと楽しみがいっぱいの12月 普段の所に気を配りながら、風邪に負けないからだ作りをして、年末年始を楽しく過ごしましょう。

旬の野菜を食べて冬も元気に!!

ほうれん草は、一年中出回っていますが、冬が旬の野菜です。冬のほうれん草は、夏に比べカロテンは1.5倍 ビタミンCは3倍含まれています。緑黄色野菜の代表といわれるほうれん草をおいしく栄養価の高いこの時期にたっぷり食べましょう。

大根は、食べ物をお腹の中で早く力にかえておなかの調子を整え また解毒作用といって 体に悪いものを良いものにかえる力を持っているすごい野菜です。肉や魚 旬の野菜を食べてください

ビタミンC

ウイルスや細菌から体を守ります。体内にとどめることが出来ないので、毎日のの食事に取り込みましょう。



ビタミンA

のどや鼻の粘膜を保護し
ウイルスや細菌が体に侵入するのを防ぎま
油と一緒に摂ると
吸収率 up



+

タンパク質

免疫細胞を作るもとです
寒さに対する抵抗力を高
め体を温める交換があり
ます



12月22日は冬至（とうじ）

冬至とは「一年で一番昼が短く夜が長い日」のことを言います。

冬至の日は、したほうがよいといわれていることがあります。

・「ん」がつくものを食べる

なんきん（かぼちゃ） れんこん にんじん ぎんなん うどん等

*かぼちゃには、ビタミンAという栄養が豊富です。

風邪や脳血管疾患予防に効果的です。

・「ゆず湯」に入る

ゆず湯に入ると「かぜをひかずに冬を越せる」と言われています。

さらに、ゆずは、みのるまでに長い月日がかかることから、

長年の苦勞が実りますようにという願いも込められています。

