

2025年度 12月のこんだて

幼保連携型 認定こども園 しゃろーむ 栄養士 湊めぐみ

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
1 ・みでしる ミイフルふり とうふ こまつな ・タンドリーチキン とりにく ヨーグルト ・コールスローサラダ きゅべつ もやし にんじん ・みかん ★せんべいまたはビスケット	2 ・スープ はくさい もやし ・さかなのみぞマヨやき サケ みぞ マヨネーズ ・じゃがいものくずに じゃがいも にんじん ・りんご ★おにぎり	3 ・ワカメスープ たまねぎ ワカメ ・ちぐさやき とりにく とうふ たまご ・きんぴらごぼう ごぼう もやし にんじん ・オレンジ ★いちごジャムパン	4 ・とんじる ぶたにく たまねぎ だいこん はくさい ジャガイモ にんじん ごぼう ・たきこみごはん ・バナナ	5 ・スープ じゃがいも たまねぎ ・さかなのパンこやき マダラ パンこ こなチーズ ・ごまサラダ きゅべつ もやし にんじん ・オレンジ ★ぎゅうにゅうケーキ	6 【0~2歳児 クリスマス会】 ・にこみうどん とりにく たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ ・フルーツヨーグルト バナナ キウイ ヨーグルト
8 ・ポークカレー ぶたにく たまねぎ じゃがいも にんじん ぎゅうにゅう カレールウ ・はるさめサラダ はるさめ もやし コーン ・バナナ ★あおりんごゼリー	9 ・みでしる ミイフルふり はくさい もやし ・とりにくのピカタ とりにく たまご こむぎこ ・プロッコリーサラダ プロッコリー にんじん ・りんご ★やきいも	10 ・スープ きゅべつ こまつな ・サバのたつたあげ サバ かたくりこ ・にくじやがに じゃがいも にんじん ・バナナ ★フレンチトースト	11 ・どさんこじる ぶたにく だいこん もやし きゅべつ たまねぎ にんじん コーン みそ ・まぜごはん ・みかん	12 ・スープ じゃがいも ワカメ ・さかなのおろしに アカウオ だいこん ・なっとうあえ はくさい もやし にんじん ・オレンジ ★バウムクーヘン	13 ・たまごスープ たまご たまねぎ にんじん こまつな ・やきそば ぶたにく きゅべつ もやし ・バナナ (0.1.2歳児煮込みうどん)
15 ・みでしる ミイフルふり だいこん なめこ ・とりにくのカレーマヨやき とりにく マヨネーズ ・ツナサラダ きゅべつ もやし にんじん ・バナナ ★フライドポテト	16 ・スープ じゃがいも たまねぎ ・さかなのムニエル サケ バター こむぎこ ・ひじきのいりに はくさい もやし にんじん ・りんご ★おにぎり	17 ・みでしる ミイフルふり きゅべつ もやし ・ぶたにくのカラフルいため ぶたにく たまねぎ ・マカロニサラダ じゃがいも にんじん ・オレンジ ★バタートースト	18 ・ぐだくさんじる だいこん もやし とうふ にんじん しいたけ ごぼう ・おやこどん とりにく たまねぎ たまご ・みかん ★せんべいまたはビスケット	19 ・スープ はくさい こまつな ・さかなのごま入りやき ホッケ ごま ・だいこんとあつあげに だいこん にんじん ・りんご ★さつまいもスティック	20 【3~5歳児 クリスマス会】 
22 ・かぼちゃカレー ぶたにく たまねぎ かぼちゃ にんじん ぎゅうにゅう カレールウ ・はるさめツナサラダ はるさめ もやし きゅうり ・みかん ★ぶどうゼリー	23 ・たまごスープ たまねぎ たまご ・やきざかな サケ ・きりぼしだいこんに はくさい もやし にんじん ・りんご ★やきいも	24 ・みでしる ミイフルふり はくさい もやし ・とりにくのからあげ とりにく こむぎこ ・サラスパサラダ さつまいも にんじん ・バナナ ★パンケーキ	25 ・バターロール(3~5歳) ・いちごジャムパン(1~2歳) ・ミネストローネ きゅべつ たまねぎ ・もりあわせサラダ さつまいも プロッコリー ・デザート ★パンヨーグルト	26 ・スープ きゅべつ こまつな ・さかなのこがねやき マダラ たまご こむぎこ ・おでんに だいこん にんじん ・オレンジ ★バタースティック	27 ・ごもくうどん とりにく たまねぎ にんじん ほうれんそう たまねぎ あぶらあげ えのきだけ ・バナナ
29 ・スープ じゃがいも ワカメ ・とうふのそぼろに とうふ ぶたひき たまねぎ ・カリフラワーサラダ カリフラワー にんじん ・デザート ★バウムクーヘン	30 ・スープ たまねぎ もやし ・とりだんごに とりひき とうふ ・ポテトサラダ じゃがいも にんじん ・デザート ★ぎゅうにゅうケーキ	31 ・チキンカレー とりにく たまねぎ じゃがいも にんじん ぎゅうにゅう よいお年を カレールウ ・デザート	 12月22日(月)「冬至」の日は、一年で一番夜の長い日です！ <p>昔から冬至の日にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。また、「運盛り」といって、名前の終わりに「ん」がつく食べ物を食べると縁起がよいとされています。園では、人気のカレーにかぼちゃがあります！</p>	 <p>食べて 運気UP! 冬至の七種</p>	



白い筋や袋には、食物繊維が多く、ビタミンCの吸収を高め、血流をよくするビタミンPも含まれています。栄養のことを考えると、白い筋を残して袋ごと食べるのがおすすめです。

『給与栄養目標』 昼食とおやつの分です。

*3歳未満児

・熱量 470 カロリー たん白質 20 g 脂質 11 g

*3歳以上児

・熱量 420 カロリー たん白質 25 g 脂質 12~19 g

きゅうしょくだより

朝が一段と冷え込むようになり、起きるのがつらいと感じている人もいるのではないでしょうか。寒い朝ほど、朝ごはんをしっかり食べて体の中から温まりましょう。

空気が乾燥し、かぜやインフルエンザの流行、ノロウィルスによる食中毒など多く起こります。

食事前の手洗いをしっかりし、栄養のバランスのとれた食事をといましょう。夜は十分に睡眠をとって体を休め疲れをためない



かぜに負けない体を作ろ

そ汁一杯で 医者いらず！
朝食の具沢山みそ汁は、バランスのとれた食事への近道。
発酵食品であるみその健康効果



朝のくだものは金！

寒さなど、体へのストレス
失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。

よくかんで食べる！

消化がよくなるだけではなく、液で歯や口内をきれいにします。
また脳に作用して食べ過ぎを防いだり、リラックスさせたり

野菜をたっぷり！

野菜はミネラル、ビタミン、食物繊維の供給源。
とくに旬の野菜には、その時期に、体が必要とする栄養素が豊富

具合が悪い時の食事どうします

子供の病気で最も多いのが発熱や風邪です。もし食欲がない場合は、無理に食べさせる必要はありません。発熱時は脱水しやすい状態なので、水分補給はこまめにしましょう。

<発熱時おすすめの食事&食材例>

- ・煮込みうどん
- ・茶わん蒸し
- ・豆腐（スープに入れたり湯豆腐でもOK）
- ・りんご（すり下ろしたほうが消化に良い）
- ・ヨーグルト（糖分控えめ、フルーツを）

嘔吐や下痢は油脂分の多いものや香辛料、炭酸飲料など、腸に刺激が強いものは避けましょう。

吐き気が強い場合は、無理に飲ませず様子を見て、白湯や経口補水液（イオン飲料）がおすすめです。、症状が落ち着いてきたら消化に良いものを選びながら、
<嘔吐・下痢時に 2~3日かけて徐々に普段の食事に戻すおすすめの食事&食材例>

- ・お粥（おもゆ）
- ・よく煮たうどん（細かく刻んでもOK）
- ・野菜スープ（軟らかく煮込んだ野

体が温まる鍋料理は、寒さが厳しくなってくるこれからの時期にぴったりの料理です。

鍋に使う野菜やきのこなどは、加熱することでかさが減るため、無理なくたくさん食べることができます。

水に溶けやすいビタミンB群やC、そして無機質（ミネラ