



12月献立表



令和7年

同仁東保育園

日曜	献立名	使用食材	3才未満児 午前のおやつ	全児童 午後のおやつ
1月	きのこたっぷりチキンカレーライス・牛乳・フレンチサラダ	じゃが芋・玉葱・人参・しめじ・えのき・豚肉・キャベツ・胡瓜・カリフラワー・ハム・コーン・みかん缶	ビスケット・牛乳	りんごゼリー・せんべい
2火	けんちんうどん・肉団子・ツナと胡瓜の和え物	白菜・大根・人参・万能ねぎ・牛蒡・白滝・法蓮草・豚肉・鶏肉・胡瓜・ツナ	リッツ・牛乳	ホットケーキ・牛乳
3水	中華丼・杏仁豆腐・味噌汁	キャベツ・筍・玉葱・人参・椎茸・豚肉・海老・法蓮草・もやし・大根・小松菜・あげ・杏仁豆腐・フルーツ缶	塩せんべい・牛乳	フライドポテト・牛乳
4木	ブリカツ・もやしサラダ・中華風スープ・ゴマ塩ごはん	キャベツ・もやし・人参・玉葱・にら・しめじ・わかめ・鶏肉・フリ・胡瓜	たべっこ動物・牛乳	ドーナツ・牛乳
5金	豆腐ハンバーグ・マカロニサラダ・味噌汁・ごはん	白菜・もやし・人参・法蓮草・あげ・鶏肉・豆腐・卵・玉葱・マカロニ・胡瓜・ハム・コーン	ゴマスティック・牛乳	肉まん・牛乳
6土	中華風うどん・バナナ	白菜・玉葱・人参・椎茸・にら・しょうが・ニンニク・バナナ・ツナ	せんべい・牛乳	ツナおにぎり・牛乳
7日				
8月	三色丼・バナナ・具たくさん汁	鶏肉・卵・高野豆腐・枝豆・白菜・大根・もやし・人参・豆腐・法蓮草・バナナ	クッキー・牛乳	原宿ドッグ・牛乳
9火	ホットドッグ・皮付きポテト・野菜スープ・牛乳	キャベツ・ウインナー・キャベツ・もやし・人参・玉葱・にら・しめじ・鶏肉・じゃが芋	マリービスケット・牛乳	フルーチェ・せんべい
10水	五目納豆・中華風サラダ・豚汁・ごはん	白菜・大根・人参・しめじ・ねぎ・黒豆・筍・法蓮草・豚肉・豆腐・納豆・鹿肉・万能ねぎ・ゴマ・春雨・胡瓜・ハム・卵・ニンニク	野菜かりんとう・牛乳	ラスク・牛乳
11木	具たくさんおでん・キャベツの浅漬け・みかん・なめし	大根・人参・筍・鹿肉・あげ・はんぺん・ウインナー・キャベツ・胡瓜・みかん	ビスケット・牛乳	プリン・せんべい
12金	春巻き・ゴボウサラダ・味噌汁・のりごはん	海苔・白菜・もやし・人参・法蓮草・春巻き・牛蒡・胡瓜・ハム・コーン	リッツ・牛乳	スイートポテト・牛乳
13土	おにぎり・薩摩汁・バナナ	わかめ・餅・白菜・大根・人参・薩摩芋・玉葱・あげ・鶏肉・小松菜・バナナ	せんべい・牛乳	ジャムサンド・牛乳
14日				
15月	キーマ風カレーライス・牛乳・ミモザサラダ	じゃが芋・人参・玉葱・白いんげん豆・豚肉・胡瓜・キャベツ・卵・みかん缶・カニカマ	塩せんべい・牛乳	今川焼き・麦茶
16火	具たくさん味噌ラーメン・大学芋	キャベツ・もやし・人参・玉葱・豚肉・コーン・法蓮草・鹿肉・ベーコン・チーズ	たべっこ動物・牛乳	カリカリトースト・牛乳
17水	肉豆腐・酢の物・味噌汁・ごはん	大根・もやし・人参・法蓮草・あげ・豚肉・豆腐・玉葱・白滝・椎茸・鶏肉・春雨・胡瓜・わかめ・カニカマ・みかん缶	ゴマスティック・牛乳	アメリカンドッグ・牛乳
18木	カツオフライ・ひじきとマカロニのサラダ・味噌汁・ゴマ塩ごはん	ゴマ・白菜・もやし・人参・法蓮草・豆腐・カツオ・マカロニ・枝豆・ひじき・カニカマ・コーン	クッキー・牛乳	ジャム&マーガリンパン・牛乳
19金	チキンのマーマレード焼き・キャベツサラダ・野菜の中華スープ・ごはん	キャベツ・もやし・人参・玉葱・にら・しめじ・鶏肉・胡瓜・コーン	マリービスケット・牛乳	ソフール・せんべい
20土	五目うどん・バナナ	もやし・白菜・大根・人参・万能ねぎ・豚肉・ハム・チーズ	せんべい・牛乳	ハムチーズサンド・牛乳
21日				
22月	ハヤシライス・牛乳・フルーツ和え	じゃが芋・玉葱・人参・マッシュルーム・豚肉・バナナ・キウイ・フルーツ缶・ヨーグルト・薩摩芋	野菜かりんとう・牛乳	ふかし芋・麦茶
23火	ささみチーズフライ・線野菜・クリームシチュー・食パン・ジャム・牛乳	じゃが芋・玉葱・人参・法蓮草・コーン缶・鶏肉・ささみ・チーズ・キャベツ・レタス・ヨーグルト	ビスケット・牛乳	鉄分ヨーグルト・せんべい
24水	すき焼き風煮・もみづけ・味噌汁・ごはん	もやし・白菜・大根・人参・小松菜・あげ・玉葱・白滝・椎茸・豆腐・鶏肉・大根・胡瓜	リッツ・牛乳	クリームパン・牛乳
25木	鶏のから揚げ・グリーンサラダ・和風ポトフ・わかめごはん	わかめ・じゃが芋・大根・玉葱・人参・白菜・法蓮草・鶏肉・生薬・トマト・レタス・胡瓜・コーン・生クリーム・スポンジ	塩せんべい・牛乳	Xmasケーキ・牛乳
26金	水炊き・焼売・りんご・ふりかけごはん	白菜・もやし・大根・ねぎ・人参・水菜・豆腐・えのき・鶏肉・焼売・りんご	たべっこ動物・牛乳	ぶどうゼリー・せんべい
27土	ミートソーススパゲティ・野菜スープ・バナナ	キャベツ・もやし・人参・玉葱・水菜・しめじ・鶏肉・バナナ・鹿肉	せんべい・牛乳	おかかおにぎり・牛乳
28日				
29月	ポテトコロッケ・温野菜サラダ・味噌汁・なめし	白菜・もやし・人参・法蓮草・豆腐・コロッケ・ブロッコリー・カリフラワー	ゴマスティック・牛乳	焼きおにぎり・牛乳
30火				
31水				

一緒に食卓で食べることも食育です

今年も残すところあと1ヶ月、子どもたちにとって行事の多い、楽しい時期です。

さて、日頃の食卓の様子はいかがですか？忙しい毎日だと、つつい子どもだけの食卓だったり、好きなものだけ出して、極力時間がかからないようにしてしまうことも多々ありますよね。私達がとる食事は、ただ栄養を補給するだけではありません。ストレスを解消したりするリラクスの場でもあるわけです。これは、お子さんも保護者の方も同じです。

時間に余裕がある時は、「今日は何して遊んだの？楽しかった？」とお子さんの声を聞いてみて下さい。保護者の方に聞いてもらいたいことをたくさんお話ししてくれると思います。お話しがうまくできないお子さんには、保護者の方が優しく語りかけてあげると、良いと思います。年末年始と、ごちそうを囲む機会もいつも以上に増えますので、是非ご家族そろって楽しく過ごしていただければと思います。

	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
3歳未満児	445kcal	15.5g	15.2g	1.4g
3歳以上児	622kcal	22.0g	19.3g	2.0g

都合により、献立が変更になる場合があります。



茶わん、汁わん、 きちんと持てますか？

茶わん、汁わんの正しい持ち方は、両手を使って持ち上げ、人さし指から小指の4本で茶わんの下の部分（高台）を、親指で縁をそれぞれ支えます。茶わんを握るように持ったり、人さし指を茶わんの縁にかけたりしている子どもも見られますが、正しい持ち方を知ること、茶わんを落とす危険防止にもつながります。また、茶わんが大きくて重たいと、持ちにくく危険なので、子どもの手の大きさに合った物を選ぶようにしましょう。

