



12月の給食だより

令和7年度 本渡はまゆう保育園

※園では年齢に応じて牛乳を1人当たり 50～180cc飲んで
います。
※**24日(水)はお誕生会&
クリスマス会です。**
ご飯はいりません。

| 日 | 曜 | 3歳未満児 | | | 副 食 | | | 3時のおやつ |
|----|---|----------|------|------|---|----------------|--------------|-----------------|
| | | 朝のおやつ | | 主食 | | | | |
| 1 | 月 | チーズ | 牛乳 | 麦ごはん | 汁ビーフン | もやしのナムル | ミートローフ風 | きなこトースト・いりこ |
| 2 | 火 | ヨーグルト | ヤクルト | 麦ごはん | 豚丼 | じゃが芋のドレッシング和え | はんぺんのチーズ焼き | ドーナツ・いりこ |
| 3 | 水 | 黒糖みるく | 牛乳 | パン | 麻婆豆腐 | ピーマンとベーコンのソテー | レバーの甘辛煮 | ヨーグルトのフルーチェ風 |
| 4 | 木 | 手作りクッキー | ヤクルト | 麦ごはん | キャベツのミルクスープ | 豚バラ大根 | チキンの青じそソテー | マドレーヌ |
| 5 | 金 | ココナッツサブレ | R-1 | 麦ごはん | 油揚げの味噌汁 | もりもりきんぴら | 鮭のオープン焼き | じゃがちゃん・いりこ |
| 6 | 土 | チョイス | 牛乳 | パン | チキンスープ | キャベツの中華卵炒め | きゅうりの甘酢 | |
| 8 | 月 | ウエハース | 牛乳 | 麦ごはん | 他人丼 | 春雨サラダ | ぎょうざ | お麩のラスク・いりこ |
| 9 | 火 | ババロア | ヤクルト | 麦ごはん | 豚汁 | ささみときゅうりの塩ダレ和え | かき揚げ | ツナチーズトースト・いりこ |
| 10 | 水 | 丸ボーロ | 牛乳 | パン | ＜黄・緑・青バイキング＞ かき玉汁・照り焼きチキン ひじきのおかかサラダ・フライドポテト・いちご | | | ココアゼリー |
| 11 | 木 | マカロニあべ川 | ヤクルト | 麦ごはん | 八宝菜 | 切り干しの炒め煮 | 魚のカレームニエル | シュニッテン・いりこ |
| 12 | 金 | 蒸し芋 | R-1 | 麦ごはん | 卵スープ | 豚しゃぶサラダ | メンチカツ | マーブルケーキ |
| 13 | 土 | ハーベスト | 牛乳 | パン | クリームシチュー | 牛肉の焼肉炒め | ちくわのチーズ炒め | |
| 15 | 月 | 雪の宿 | 牛乳 | 麦ごはん | けんちん汁 | もやしと卵の炒め物 | ハムステーキ | サクサククッキー・いりこ |
| 16 | 火 | バナナ | ヤクルト | 麦ごはん | カレーライス | スパゲティサラダ | 福神漬 | チーズケーキ |
| 17 | 水 | たべっ子どうぶつ | 牛乳 | パン | ふわふわ汁 | 中華サラダ | チキンのバーベキュー風 | たぬきうどん |
| 18 | 木 | 人参ゼリー | ヤクルト | 麦ごはん | ワントンスープ | かみかみ和え | 魚のごまフライ | きなこ蒸しパン・いりこ |
| 19 | 金 | 黄粉芋 | R-1 | 麦ごはん | すきやき風煮 | シソマヨサラダ | しゅうまい | ビスキュイパン・いりこ |
| 20 | 土 | ぼたぼた焼き | 牛乳 | パン | かぼちゃのくず煮 | ごまだく豚ピーマン | ウインナー | |
| 22 | 月 | ヨーグルト | 牛乳 | 麦ごはん | カニカマスープ | 和風マヨサラダ | 魚の蒲焼風 | ピーナツクリームサンド・いりこ |
| 23 | 火 | 手作りクッキー | ヤクルト | パン | おでん風煮 | ほうれん草の和え物 | 田作り | ちんすこう |
| 24 | 水 | 白い風船 | 牛乳 | | ＜お誕生会&クリスマス会＞ミートドリア・チキンカツ マカロニサラダ・コーンスープ・青りんごゼリー | | | クリスマスケーキ |
| 25 | 木 | りんご | ヤクルト | 麦ごはん | ポトフ風スープ | ひじきの炒め煮 | ちりめん納豆 | ホットケーキ・いりこ |
| 26 | 金 | ムーンライト | R-1 | 麦ごはん | 中華丼 | きゅうりのさっぱり和え | スクランブルエッグ | 肉まん・いりこ |
| 27 | 土 | Csせんべい | 牛乳 | パン | 豆乳スープ | 韓国風炒め物 | 魚肉ソーセージの甘辛焼き | |

子どもの生活習慣病

乳幼児期の食事は、生涯における食習慣形成の基礎となります。子どもでも朝食の欠食やお菓子の食べ過ぎ、運動不足や不規則な生活により、肥満などを引き起こし、ついには生活習慣病にまで発展する可能性があります。まずは、乳幼児期のうちに正しい生活リズムを身につけて、健やかな生活習慣の基礎を作るように心がけましょう。



体を温める食べ物

鍋やうどん、雑炊、シチューなどは体を温めてくれる定番メニュー。長ねぎ、たまねぎ、しょうが、にんにくなどを使うとより効果的です。体が温まって血液の循環がよくなると、免疫機能が上がり風邪の予防になります。朝食にも温かいみそ汁やスープを添えるといいでしょう。

