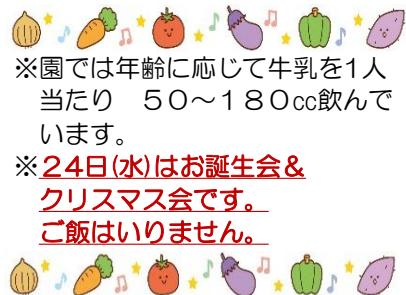


《10~12月のテーマ》  
感謝して食べる  
《献立作成上の考慮》  
切り方や調理法を工夫し、  
同じ食材で献立の種類を  
増やす。

# 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)はお誕生日会&  
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	鮭のオーブン焼き	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	スペゲティサラダ	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	ワンタンスープ	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	ぽたぼた焼き	牛乳 パン	かぼちゃのくず煮	ごまだく豚ピーマン	ワインナー	
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	<お誕生日会&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、免疫機能が高ま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。

