



12月の給食だよ!



12月の献立表

お誕生会のメニュー

12月16日(火)

ケチャップライス

チキンナゲット

インディアンサラダ

かきたま汁

牛乳・ロールケーキ

未満児: 403 kcal

以上児: 505 kcal

日/月	未満児おやつ	副	食	3時のおやつ
1月	お茶 ハッピーターン	鮭ごはん 豚汁 キャベツのおかか和え		牛乳 (1日) きなこことつぶあんカップケーキ バナナ・こつぶこ (15日)
2火	お茶 ミニサラダせんべい	魚のフライゴマソース 青菜のごまサラダ 豆腐とももずくのスープ		ミルク ココナッツサブレ
3水	みかん缶	八宝菜 パンサンデー		牛乳 じゃが芋のチーズガレット
4木	牛乳 ホームパイ	人参の卵とじ もやしとわかめのナムル		お茶 芋ぜんざい
5金	お茶 アンパンマンせんべい	魚のチーズピカタ ひじきと小松菜のきんぴら・豆腐の味噌汁		りんご (5日) バックンチョコ みかん (19日)
6土	お茶 エリーゼ	ちゃんぽん りんごジュース		牛乳 パン
8月	バナナ	わかめご飯・親子汁 コールスローサラダ		ミルク ココア蒸しパン
9火	牛乳 味しらべせんべい	魚のりんごソースかけ ほうれん草の白和え・冬野菜のポトフ		バナナ カントリーマーム
10水	お茶 ウエハース	鶏の唐揚げ マカロニサラダ・トマトスープ		ミルク・ベジタべる (10日) 牛乳・ジャムサンド (24日)
11木	お茶 野菜ボーロ	ポークカレー ブロッコリーとチーズのサラダ		フルーツヨーグルト和え
12金	牛乳 ハーベスト	南瓜のそぼろ煮 三色酢の物		ミルク・ココアちんすこう(12日) みかん・ぼたばたせんべい(26日)
13土	お茶 まがりせんべい	わかめうどん りんご		牛乳 パン

*都合により献立を変更する場合があります。

令和7年12月1日
とほく協定こども園・分園



おいしい行事食



お手掘りでいっぱい収穫
できました。しばらく遅か
せて、焼き芋にして食べる
日を楽しみにしています。



田植えから半年近く、稲刈り
が終わり、脱穀をしていま
す。この後はお釜で炊いてや
っといただけます。



バイキングの楽しみは、食べ
る量を自分で決められるこ
と。お当番さんの手元をじっ
と見ています。



ネズミの出てくるお話を
用い、赤・黄・緑の3色の働
き話をし、今日の給食の食材を
3つに分けてみました。



五味(甘味・苦味・酸味・塩味・
旨味)の食べ物の味について
と、初めての食物も味わって興
味を持って食べることを話す。

* 年末年始を元気に過ごしましょう *

今年も残りわずかとなりました。12月はクリスマスに、餅つき、年越しそば、おせち料理の準備
など、食の行事がたくさんあります。季節の食事を楽しんで、元気に新しい年を迎えましょう。

~風邪予防に「ねぎ」を~

長ねぎの緑色の部分には、風邪予防の効果のあるビタミンA、Cが含まれています。

白色の部分に含まれている香りと辛みの元となるアリシンという物質には、ビタミンB1の
吸収を高め、疲労回復や体を温める効果があります。

