



令和7年度 給食だより 12月号 ひまわりこども園



給食献立表

日	曜	午前のおやつ (3歳未満児)	昼食	3時のおやつ (全員)
1	月	飲むヨーグルト クラッカー	NEW ナシゴレン、さばフライ、キャベツの甘酢、もやし中華スープ、パイン缶	牛乳 きらず揚げ
2	火	牛乳 ビスコ	ご飯、豆腐とえびのケチャップ煮、粉吹き芋、ブロッコリーの磯香和え、バナナ	牛乳 まがりせんべい
3	水	牛乳 バナナ	中華ちゃんぽん、厚揚げのカレーマヨ焼き、ナムル、りんご	麦茶・ベーコンと 長ネギのおにぎり
4	木	牛乳 ミニサラダせん	ご飯、すき焼き風煮、かぼちゃの素揚げ、もやしの酢の物、みかん	牛乳 鈴カステラ
5	金	牛乳 きなこもち	ご飯、煮魚、青菜のみそマヨネーズ、コンソメスープ、バナナ	牛乳 フルーツきんとん
6	土		チキン南蛮丼、みそ汁、みかん	
8	月	飲むヨーグルト クラッカー	NEW 豚丼、ポテトサラダ、豆腐と根菜の白みそ汁、パイン缶	牛乳 ココナッツサブレ
9	火	牛乳 チーズ	ご飯、豆腐ナゲット、ドレッシングサラダ、かぼちゃのみそ汁、みかん	牛乳 揚げせんべい
10	水	牛乳 白い風船	NEW チーズカレードースト、ひじきとツナのサラダ、ポトフ、バナナ	麦茶 雑炊
11	木	牛乳 動物ビスケット	〈お弁当デー〉わかめご飯、魚のチーズパン粉焼き、トマトとレタス、さつまいものオレンジ煮、小松菜のポン酢和え、りんご	牛乳・焼きこあじ とんがりコーン
12	金	牛乳 黄桃缶	ご飯、鶏とごぼうの味噌がらめ、キャベツのごまネーズ和え、すまし汁、みかん	NEW 牛乳 りんご蒸しパン
13	土		★生活発表会★	
15	月	飲むヨーグルト クラッカー	ご飯、お豆腐ミートローフ、グリーンサラダ、じゃがいもスープ、パイン缶	牛乳 ひねり揚げ
16	火	牛乳 ボーロ	ご飯、マーボー豆腐、さつまいものバターしょうゆ、ひじきのマリネ、みかん	牛乳 ぼたぼた焼き
17	水	牛乳 魚肉ソーセージ	〈誕生日会〉★オムライス、キャベツのフレンチサラダ、大根の豆乳みそスープ、バナナ	牛乳 フレンチトースト
18	木	牛乳 パイン缶	親子うどん、しゅうまい、ブロッコリーの磯香和え、りんご	お茶 プチ肉まん
19	金	牛乳 ふんわりコーン	ご飯、魚のバーベキュー風、まんぱのけんちゃん、かぼちゃサラダ、パイナップル	牛乳 ムーンライト
20	土		焼き鳥丼、ほうれん草のおひたし、みそ汁、みかん	
22	月	飲むヨーグルト クラッカー	〈冬至〉ご飯、魚の幽庵焼き、かぼちゃの甘煮、きゅうりの酢の物、けんちゃん汁、パイン缶	牛乳 野菜かりんとう
23	火	牛乳 ウエハース	のり佃煮ご飯、高野豆腐の卵とじ、ほうれん草のツナ和え、さつまいものみそ汁、バナナ	牛乳 おにぎりせんべい
24	水	牛乳 コーンフレーク	〈クリスマス〉ミートドリア、鶏肉のレモン和え、ブロッコリーのサラダ、わかめスープ、いちご	牛乳 パインチーズクラッカー
25	木	牛乳 味しらべ	ご飯、豚大根、菜種和え、豆腐のみそ汁、りんご	フルーチェ
26	金	牛乳 ハイハイ	スパゲティーナポリタン、かぼちゃのマヨチーズ焼き、大根サラダ、みかん	お茶 玄米ボン
27	土		ルーローハン、豆腐の中華スープ、みかん	

※ 献立は材料その他の都合により変更することがあります。※ ★は、リクエストメニューです。

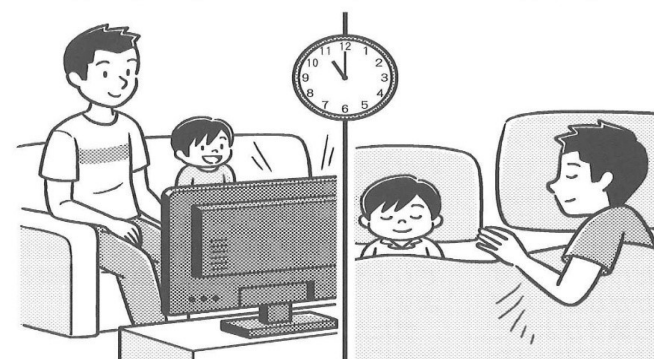
給食室からのメッセージ



★12月の新メニューは、1日の「ナシゴレン」8日
日の「豚丼」と10日の「チーズカレードースト」
と12日の「りんご蒸しパン」です。ナシゴレンは、
インドネシア語で、「ナシ」＝ご飯、「ゴレン」＝
炒めるという意味で、チャーハンに似ています。
★11月は「だしを味わってみよう！」というテーマ
で栄養士がすみれ、さくら組に話に行き、煮干し、
かつお節、昆布の3種類のだしを飲み比べしました。
「おいしい!」「まずい!」と反応は人それぞれでし
た。一番人気は、「煮干し」のだしでした!普段
じっくりと味わう機会が少ないので、五感で味わう
いい機会になったのではないのでしょうか。「味わ
う」楽しさや興味が深まっていくといいですね。



朝に食欲がない時は早寝をして 親子で生活リズムを見直しましょう



保護者が夜型生活だと、
子どもも寝るのが遅くなり、
朝寝坊になりがちです。朝、
食欲がなくて、朝ごはんを
食べずに登園すると、午前
中は元気が出ません。

早寝ができるように、親
子で生活リズムを見直しま
しょう。また、日中によく
遊ぶと、夜は自然に眠くな
ります。

12月22日は冬至

んつく食べ物



なんきん
(かぼちゃ)



れんこん



うどん

冬至は、一年で昼がもっとも短く、夜が
もっとも長い日です。この日を過ぎると昼
間が長くなることから、太陽の力がよみが
える日と考えられています。冬至には、な
んきん(かぼちゃ)やれんこんなどの「ん
＝運」のつく食べ物を食べたり、ゆず湯に
入ったりする習わしがあります。

ゆず湯

