



# 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、もやしの中華スープ、パイン缶	牛乳 きらす揚げ
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cker	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 チーズカレートースト、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・焼きごあじ 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cker	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ようゆ、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 ブチ肉まん
19	金	牛乳 ふんわりコーン	ご飯、魚のバーベキュー風、まんばのけんちゃん、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cker	(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cker
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 玄米ポン
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。

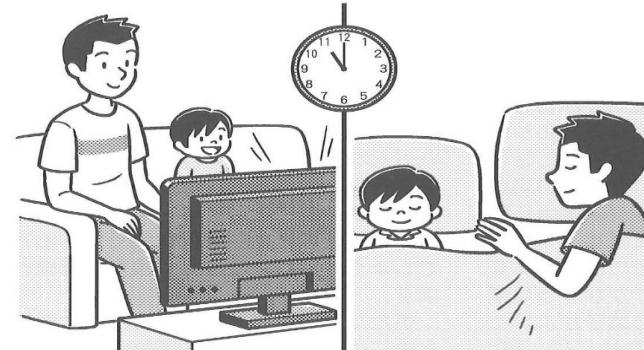
## 給食室からのメッセージ



★12月の新メニューは、1日の「ナシゴレン」8日の「豚丼」と10日の「チーズカレートースト」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ました。「おいしい！」「ますい！」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、朝寝坊になります。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

### んのつく食べ物



冬至は、一年で昼がもっと短く、夜がもっと長い日です。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

