

# しょくじだより 12月

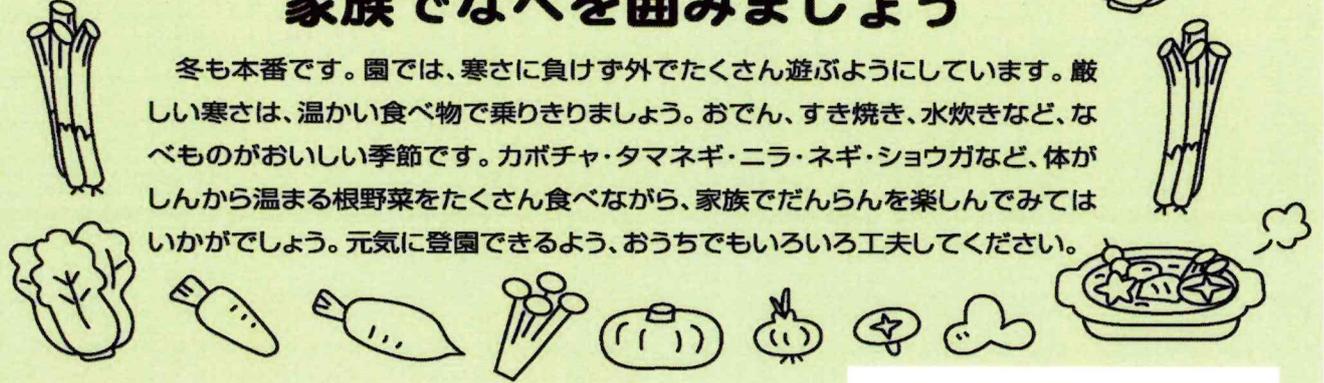


五和保育園  
令和7年11月発行



## 家族でなべを囲みましょう

冬も本番です。園では、寒さに負けず外でたくさん遊ぶようにしています。厳しい寒さは、温かい食べ物で乗りきりましょう。おでん、すき焼き、水炊きなど、なべものがおいしい季節です。カボチャ・タマネギ・ニラ・ネギ・ショウガなど、体がしんから温まる根野菜をたくさん食べながら、家族でだんらんを楽しんでみてはいかがでしょうかでしょう。元気に登園できるよう、おうちでもいろいろ工夫してください。

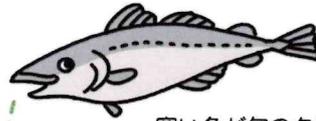


### ユズのおふろ

冬の寒さに負けず、健康に過ごすために、「ユズ湯」として、ユズをおふろに浮かべて入ります。かぜの防止や肌を強くする効果に優れているそうです。

13日 七五三お祝い弁当・お祝いケーキ  
おさくらごはん・わかめごはん  
からあげ・卵焼き  
枝豆・菊花みかん

### 今が旬の食材!



寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜といっしょにとることでバランス良く摂取することができます。

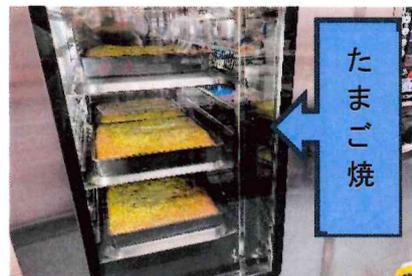
### 今がおいしい! タラとミカン



冬になると恋しくなるのがコタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。



から揚げ



たまご焼



おにぎり

の日はめんの日です、幼児はフォークを持参してください

日	曜	午前おやつ	クッキング	献立名	午後のおやつ
01	月	ミレーフライ		米飯 きゃべつのメンチカツ スパゲティサラダ 野菜のカレースープ オレンジ	麩のラスク 幼児牛乳
02	火	お子様せんべい		にんじんごはん 枝豆入りかき揚げ 野菜のごまびたし 島田汁 りんご	ゼリーヨーグルト
03	水	ハイハイ		鶏肉ドリア コールスローサラダ ミネストローネ風スープ パナナ	焼きいも
04	木	アンパンマン せんべい		米飯 さば麹漬け 野菜のごまみそ和え けんちん汁 ミニゼリー	お菓子すくい ヤクルト ピーチ味
05	金	ミレーフライ		米飯 カラフルあんかけ大根 ハムフライ 塩昆布ポテトサラダ パイン缶	スノーボールクッキー ぶどうジュース
08	月	ミレーフライ		米飯 すき焼き風煮 じゃがいもとしらすのおやき ブロッコリーの黒ごまサラダ オレンジ	栄養お好み焼き アシドミルク65
09	火	ビスコ		わかめごはん きゃべつポテトオムレツ マカロニサラダ コーンスープ パイン缶	おに蒸しパン 牛乳
10	水	クラッカー		 <b>お楽しみ弁当</b> さくらから空の弁当箱持参	12月お誕生ケーキ ドーナツ スポンジ 
11	木	ビスコ	すみれクッキング みかんを触ろう	米飯 魚のフライオーロラソース 豆腐みそ汁 切干し大根ともやしの炒め物 菊花みかん	抹茶ちんすこう 幼児牛乳
12	金	お子様せんべい		塩昆布ごはん ちくわのカレー揚げ いんげんとツナごま和え 豚汁 パナナ	フルーチェ
15	月	ミレーフライ		米飯 まぐろフレークコロッケ もやしのごま酢和え 高野豆腐とこまつなのみそ汁 菊花みかん	ハバロア
16	火	クラッカー	たんぼぼクッキング ブロッコリーを触ろう	中華おこわ 肉団子入り鍋 さつまいもの天ぷら ブロッコリー ミニゼリー	チーズクッキー 野菜ジュース白ぶどう
17	水	ハイハイ		 <b>おにぎりの日</b> 	やきそばパン ジョア
18	木	アンパンマン せんべい		<b>トナカイとサンタの Pasta屋さん</b>  	自家製フルーツヨーグルト ゼリー入り
19	金	ビスコ		米飯 鶏のからあげケチャップ味 ひじきとツナのサラダ 麩とわかめのすまし汁 りんご	コーンカップケーキ ぶどうジュース
22	月	クラッカー		米飯 厚揚げのツナマヨチーズ焼き もやしの中華風和え物 大根のスープ パナナ <b>冬至</b>	おさかなパンプキンパイ ジョア
23	火	ハイハイ		米飯 肉じゃが いんげんのおかかあえ ウインナー炒め オレンジ	シリアルおこし スポンジ
24	水	ハイハイ	全園児クッキング ケーキクッキング	<b>クリスマスランチ</b>      	ケーキクッキング 野菜ジュースアップル
25	木	アンパンマン せんべい		中華丼 いんげんとハムのおかかあえ 枝豆 りんご	あんまん
26	金	ハイハイ		カレーライス はるさめフルーツサラダ 鉄ゼリー	菓子 野菜ジュース白ぶどう
1月5日	ハイハイ			シーチキンごはん チキンナゲット いんげんのごま和え 麩とわかめのみそ汁 パイン缶	菓子 野菜ジュース白ぶどう

	I補給 - kcal	卵白ク g	脂質 g	加ゆM mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	585	17.4	20.6	148	2.1	164	0.39	0.24	33	6.1	1.9
目標量	590	23.6	17.7	259	2.5	208	0.32	0.37	23	3.7	1.6
充足率(%)	99	74	116	57	84	79	122	65	143	165	119
3才未満児	561	15.2	18.6	171	1.9	136	0.33	0.22	28	5.2	1.7
目標量	498	19.9	14.9	228	2.3	199	0.27	0.3	21	3.4	1.5
充足率(%)	113	76	125	75	83	68	122	73	133	153	113

12月きゅうしょくイベント

17日(水)おにぎりの日 

おにぎりのみ持参してください。  
お子さんの食べられる量、食べやすい形の工夫をお願いします。

10日(水) お楽しみ弁当 

保育園で作ったご飯やおかずを自分で詰めます。  
さくら以上、空の弁当箱を持参してください。  
◎忘れることのないよう気を付けましょう!!



18日(木) トナカイとサンタのPasta屋さん

\*カレーソース、トマトソースのどちらかを自分で選びます!

22日(月) 冬至 おさかなパンプキンパイ

24日(水) クリスマスランチ & ケーキクッキング



10日(水) 12月お誕生ケーキ (幼児)

お誕生日日に行います! 年1回のお楽しみです。