



食事だより 12月

2025年 御幸保育園 377号

寒さも一段と厳しくなる中、室内は暖房で空気が乾燥しますので、風邪やインフルエンザが流行しやすくなります。年末にかけてクリスマス、大晦日、お正月と楽しい行事が続きます。体調を崩すことがないように、睡眠と栄養をしっかりととり、元気に過ごしましょう。

冬野菜は栄養がいっぱい



寒い季節、暖房や重ね着をすることで体の表面を温めることはできますが、体の中までは温まっていません。体の中が温まっていないと、抵抗力が弱くなり、病気にかかりやすく、治りにくくなります。

冬野菜の大根、かぶ、ねぎ、白菜などは寒くなると味が良くなります。それに加えてごぼう、里芋、れんこん、かぼちゃ、生姜などは体を中から温めてくれる作用があります。

野菜が苦手なお子さんも、汁物の具にしたり、カレー等の好きな料理に加えたりすると食べやすくなります。星型や花型など少し手を加えてあげると楽しく食べられるかもしれません。いろいろな料理に使用し、たくさん食べて、寒い冬を乗り越えましょう。

12月22日は冬至です



冬至とは、1年で一番昼の時間が短くなる日の事です。この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。冷蔵庫が無かった時代、保存がきくかぼちゃは、ビタミン源として重宝する野菜でした。冬が本格化するこの時期に、かぼちゃを食べて、風邪等の病気を予防しようとする風習があったのです。

園では、22日に『かぼちゃのそぼろ煮』を食べます。



♪給食メニューの紹介♪

マシュマロおこし



【材料】5人分

- ☆マシュマロ 50g
- ☆コーンフレーク 75g
- ☆すりごま 20g
- ☆油 15g

【作り方】

- ①鍋に油をひき、マシュマロを入れ中火で焦げないように混ぜながら加熱する。
- ②マシュマロが溶けたら火を止めコーンフレークとすりごまを入れ手早く全体が混ざるように混ぜ合わせます。
- ③容器にクッキングシートをひき②を1cmくらいの厚みに広げる。
- ④冷蔵庫で1時間ほど冷やし好みの大きさに切り分けて完成です！

【御幸保育園における栄養目標量】

以上児栄養目標量	エネルギー 340~370kcal	たんぱく質 11.0~25.5g	脂質 11.0~18.0g	食塩 1.4g 未満
今月の以上児平均栄養量	エネルギー 365kcal	たんぱく質 17.1g	脂質 16.2g	食塩 1.3g
未満児栄養目標量	エネルギー 400~430kcal	たんぱく質 11.0~23.0g	脂質 9.8~15.0g	食塩 1.4g 未満
今月の未満児平均栄養量	エネルギー 438kcal	たんぱく質 16.9g	脂質 14.0g	食塩 1.3g
※以上児(3・4・5歳児) 未満児(0・1・2歳児)				



日	曜	献立名	午後のおやつ	午前のおやつ 未満児の主食	日	曜	献立名	午後のおやつ	午前のおやつ 未満児の主食
1	月	鮭フライ ごま酢和え きのこスープ	牛乳 せんべい	お茶 ウエハース ごはん	16	火	ワンタンチャンボンスープ フライドポテト しらす炒め	牛乳 ビスケット	お茶 ウエハース しらすごはん
2	火	さつまいもポタージュ フレンチサラダ りんご	牛乳 野菜かりんとう	お茶 せんべい パン	17	水	お誕生会ランチ	牛乳 せんべい	お茶 ボーロ チキンライス
3	水	江戸っ子煮 小松菜のごま和え バナナ	牛乳 ジャムサンド	お茶 ビスケット ごはん	18	木	鮭の西京焼き ひじきサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 大学いも	お茶 せんべい ごはん
4	木	カレイの煮付け 納豆和え 味噌汁	ヨーグルト和え	お茶 ボーロ ごはん	19	金	ビビンバ丼 わかめスープ チーズ	牛乳 せんべい	お茶 ヨーグルト ごはん
5	金	ビーフカレー ドレッシングサラダ いちごチーズ	牛乳 ビスケット	お茶 せんべい ごはん	20	土	パン チーズ 牛乳	ジュース せんべい	お茶 せんべい
6	土	焼きそば ヨーグルト	ジュース パン	お茶 せんべい	22	月	かぼちゃのそぼろ煮 (以)揚げ大豆(末)煮豆 きゅうりの中華和え	牛乳 あんまん	お茶 クラッカー ごはん
8	月	豚肉と生揚げの炒め物 のっぺい汁 トマト	牛乳 かぼちゃの ホットケーキ	お茶 ビスケット ごはん	23	火	さばの味噌煮 れんこんきんぴら すまし汁	牛乳 せんべい	お茶 ビスケット ごはん
9	火	味噌おでん チキンサラダ みかん	牛乳 バームクーヘン	お茶 ボーロ ごはん	24	水	クリスマスランチ	乳酸飲料 ビスケット	お茶 せんべい パン
10	水	カレイのカレー揚げ きゅうりの昆布和え 味噌汁	牛乳 ラスク	お茶 ウエハース ごはん	25	木	ハヤシライス ちくわサラダ バナナ	牛乳 クリスマスケーキ	お茶 ボーロ ごはん
11	木	豚肉と大豆の磯煮 コールスローサラダ 鶏味噌	牛乳 せんべい	お茶 チーズ そぼろごはん	26	金	白味噌ポトフ ブロッコリーサラダ	牛乳 クラッカー	お茶 せんべい ごはん
12	金	肉じゃが 切り干しサラダ バナナ	ミルクココア クラッカー	お茶 ヨーグルト ごはん	27	土	スパゲティイタリアン ヨーグルト	ジュース パン	お茶 せんべい
13	土	味噌ラーメン チーズ	ジュース パン	お茶 せんべい	29	月	年越し肉うどん ひじきときゅうりの和え物 みかん	牛乳 ビスケット	お茶 ボーロ ごはん
15	月	筑前煮 バンサンスー トマト	牛乳 マシュマロおこし	お茶 ビスケット ごはん	※都合により、メニューの変更がありますのでご了承下さい。				

☆お知らせ☆

17日(水)・・・お誕生会ランチのため、以上児は主食・箸はいりません。

24日(水)・・・クリスマスランチのため、以上児は主食・箸はいりません。

お誕生会ランチメニュー チキンライス・ミートボール・マカロニサラダ・コーンかきたまスープ・みかんゼリー

クリスマスランチメニュー パン・マカロニグラタン・チキンナゲット・トマトとバジルのサラダ・オニオンスープ・クリスマスデザート