12月 給食だより

旭ヶ丘こども園　　令和7年

月	火	水	木	金	土
1 鶏肉と大根の煮物 ★菊ときゅうりのツナサラダ みそ汁（白菜、ふのり） 318kcal	2 ちゃんぽん麺 マセドアンサラダ 400ｋcal	3 鮭の甘塩焼き 引き昆布の煮物 せんべい汁 ３３９kcal	4 白菜とひきにくのあんかけ丼 ちくわときゅうりのツナマヨ和え トマトと卵のスープ 380kcal	5 プルコギ 春雨の酢の物 みそ汁（なめこ、豆腐） ２９９kcal	6 バラ大根 スパサラダ みそ汁（わかめ、玉ねぎ） 332kcal
野菜ジュース	飲むヨーグルト	牛乳	野菜ジュース	牛乳	りんごジュース
牛乳 きなこマカロニ	スキムミルク ★かぼちゃのプリンケーキ	スキムミルクココア 肉まん	フルーツヨーグルト	スキムミルク ココアドック	牛乳 せんべい
8 豚肉とレンコンのごまみそ炒め かぼちゃサラダ みそ汁（大根、油揚げ） ３４３kcal	9 きつねうどん さつま芋のレモン煮 ポリポリきゅうり 353kcal	10 鯖と玉ねぎの煮物 白菜とベーコンの和え物 とり汁 383kcal	11 カレーライス キャベツとりんごのサラダ もずくスープ 444ｋcal	12 とり天 小松菜とツナの和え物 こくうまみそ汁 388kcal	13 鮭の生姜焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁（キャベツ、人参） 357kcal
野菜ジュース	飲むヨーグルト	牛乳	野菜ジュース	牛乳	りんごジュース
牛乳 ウインナーパン	スキムミルクココア ハムサンド	フルーツポンチ	甘酒 お麩スナック	みかんの牛乳寒天	牛乳 せんべい
15 鶏肉と大根の煮物 菊ときゅうりのツナサラダ みそ汁（白菜、ふのり） 318ｋcal	16 肉みそスパゲティ 大根サラダ ネギのぽかぽかスープ 376kcal	17 ホッケの唐揚げ 小松菜サラダ 冬野菜スープ 379kcal	18 パリパリ丼 ちくわときゅうりのツナマヨ和え 具沢山だし活スープ 457kcal	19【誕生会】 ロールパン ★鶏肉のアップルジンジャーソテー マセドアンサラダ 野菜スープ 355kcal	20【ミニ発表会】 メンチカツ レタスサラダ みそ汁（玉ねぎ、しめじ） ３３９kcal
野菜ジュース	飲むヨーグルト	牛乳	野菜ジュース	牛乳	りんごジュース
牛乳 マーマレードサブレ	スキムミルク コーントースト	甘酒 フライドポテト	牛乳 白菜のふわふわお好み焼き	カルピス オレンジ風味のブラウニー	牛乳 せんべい
22　【冬至】 豚肉とレンコンのゴマ味噌炒め かぼちゃサラダ みそ汁（大根、油揚げ） ３４３kcal	23 カレーうどん ★和風シーザーサラダ 414kcal	24 手作りふりかけ ちくわの磯辺揚げ のり風味サラダ 豚汁 386ｋcal	25【もちつき】 三色納豆丼 高野豆腐のそぼろ煮 けんちん汁 421kcal	26 玉豚 水菜とちくわのカロチンサラダ みそ汁（なめこ、豆腐） 386kcal	27 ほっけの塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁（えのき、キャベツ） 343ｋcal
野菜ジュース	飲むヨーグルト	牛乳	野菜ジュース	牛乳	りんごジュース
牛乳 ドーナツ	ミネラルスープ おにぎり	スキムミルクココア 今川焼き	牛乳 胚芽ロールパン	フルーチェ	牛乳 せんべい

予定献立

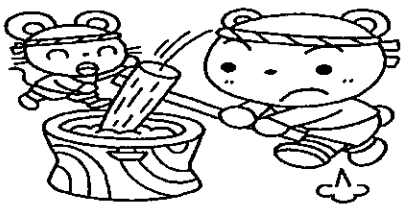
10時のおやつ

3時のおやつ

◎毎日果物がつきます。

◎（土）はおにぎりの日です。
（３・４・５歳児）

★　新メニューです。



朝ごはんを食べて元気な1日

目覚ましごはん」という言葉を知っていますか？朝ごはんを食べると、頭と体、そして腸にも目覚めのスイッチが入るのです。温かいみそ汁の香りや目玉焼き、サラダの色は、「おいしそう」と五感を働かせて脳を刺激します。パンやごはんは集中力や記憶力を高め、おかずとなる卵、肉、大豆製品は、体温と活力を高めて快便を促します。そしてなにより、家族といっしょに食べることが大切。朝の家族の笑顔が、一番の栄養になるのです。元気もりもりになる朝ごはん、みんなで続けていきましょう。

冬至の話

冬至は、１年で一番昼が短い日。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣がありますね。「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」と聞いたことはありませんか。野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。こうしたすばらしい知恵を、子どもたちにも伝えていきましょう。