

2025年 12月 給食献立予定表 《うめ・いちょう・すぎ》 大森保育園

曜日 日付	月曜日 1	火曜日 2	水曜日 3	木曜日 4	金曜日 5	土曜日 ⑥
午前 おやつ	・ビスケット・お茶	・ハッピーターン・お茶	・ビスコ・お茶	・海老の華・お茶	・塩せんべい・お茶	・クッキー・お茶
昼食	・照り焼きチキンオムレツ ・キャベツのおかか和え ・ブロッコリー ・えのきの味噌汁 ・フルーツ	・れんこんハンバーグ ・切干大根煮 ・トマト ・豆腐の味噌汁 ・フルーツ	・白身魚のフライ ・もやしナムル ・トマト ・青菜の味噌汁 ・フルーツ	・焼肉風炒め ・ポテトサラダ ・ブロッコリー ・野菜スープ ・フルーツ	・さんまのみぞれ煮 ・野菜のおかか和え ・ブロッコリー ・油揚げと豆腐の味噌汁 ・フルーツ	・タコライス ・フルーツ
午後 おやつ	・ぱりんこ・牛乳	・ソフール・お茶	・ばかうけ・ミルク	・ムーンライト・牛乳	・焼きもち・お茶	・せんべい・お茶
日付	8	9	10	⑪	12	⑬
午前 おやつ	・揚げ一番・お茶	・せんべい・お茶	・クッキー・お茶	・白い風船・お茶	・のりせんべい・お茶	・ビスケット・お茶
昼食	・焼魚(さば) ・筑前煮 ・トマト ・青菜の味噌汁 ・フルーツ	・とんぶりチキン ・大根サラダ ・トマト ・豆腐の味噌汁 ・フルーツ	・赤魚の西京焼き ・ほうれん草の白和え ・トマト ・しいたけの味噌汁 ・フルーツ	・かき揚げうどん ・フルーツ	・きのこのハヤシライス ・パリパリ麺サラダ ・トマト ・ブロッコリー ・フルーツ	・ハンバーグサンド ・フルーツ ・牛乳
午後 おやつ	・まがりせんべい・ミルク	・マシュマロパー・お茶	・雪の宿・牛乳	・サラダせんべい・お茶	・ロアンヌ・りんごジュース	・せんべい・お茶
日付	15	16	17	18	19	⑳
午前 おやつ	・ムーンライト・お茶	・チーズキャッチ・お茶	・サブレ・お茶	・くるみ揚げ・お茶	・チーズおかき・お茶	・ビスケット・お茶
昼食	・白菜のクリーム煮 ・ミートボール ・コーン納豆 ・フルーツ	・豆腐の小判焼き ・ひじきの炒り煮 ・トマト ・なめこの味噌汁 ・フルーツ	・マーボー豆腐 ・はるさめサラダ ・トマト ・わかめスープ ・フルーツ	・オムレツ ・野菜ソテー ・しらすのしぐれ煮 ・大根の味噌汁 ・フルーツ	・焼魚 ・切干大根の煮物 ・ブロッコリー ・豆腐の味噌汁 ・フルーツ	・煮込みうどん ・フルーツ
午後 おやつ	・フルーツ・ミルク	・ばかうけ・お茶	・ぼたぼた焼き・牛乳	・★煮しパン・牛乳	・せんべい・ミルク	・せんべい・お茶
日付	22	23	24	㉕	26	㉖
午前 おやつ	・塩せんべい・お茶	・ハッピーターン・お茶	・梅の香巻・お茶	・クッキー・お茶	・二色もち・お茶	・ビスケット・お茶
昼食	・鮭の黄金焼き ・白菜のごま和え ・かぼちゃの甘煮 ・油揚げの味噌汁 ・フルーツ	・変わりカツ ・和風サラスパサラダ ・トマト ・ふわふわ汁 ・フルーツ	・親子煮 ・ほうれん草の胡麻和え ・トマト ・わかめの味噌汁 ・フルーツ	☆おたのしみ☆ 	・ひき肉カレー ・野菜サラダ ・ブロッコリー ・フルーツ	・ウインナーサンド ・フルーツ ・牛乳
午後 おやつ	・バウムクーヘン・牛乳	・★焼き羊・ミルク	・しおせんべい・牛乳	・チョコイス・お茶	・源氏パイ・牛乳	・せんべい・お茶
日付	29	30	31	おしらせ ※ ○印はご飯のいらない日です。 ※ 都合により献立を変更する場合があります。 ※ ★印のついているところは手作りおやつです。 ※ 昼食には毎日麦茶が出ます(牛乳の日以外)。		
午前 おやつ	・味しらべ・お茶	・海老の華・お茶	・ぱりんこ・お茶			
昼食	・いわしごま味噌煮 ・白菜のおかか和え ・トマト ・豆腐の味噌汁 ・フルーツ	・かぼちゃコロッケ ・切干大根サラダ ・ブロッコリー ・えのきの味噌汁 ・フルーツ	・ポークカレー ・野菜サラダ ・トマト ・フルーツ			
午後 おやつ	・カルシウムせん・お茶	・ばかうけ・ミルク	・ホームパイ・ミルク			

今月の目標「食事マナーに気を付けよう！」

今年も瞬間に過ぎあっという間に年内最後の月となりました。12月はクリスマスや大晦日など行事がたくさんあり、楽しみが多い月です。しかし、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行る時期でもあります。旬の食材を沢山食べ、免疫力を高めて感染対策をしましょう！

食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひ
じから下が自由に
動かせる高さに



背中がくっつか
ないようにク
ッションなど
を入れても

イスの高さは
足の裏が床に
しっかりとつ
く位置に

☆朝食に柑橘類を加えましょう☆

一日のエネルギー源である朝食に柑橘類を加えてパワーアップを図りましょう！

私たちの体はクエン酸回路といって、身体の中に取り込んだ栄養をうまく代謝させ、エネルギーを作り出す仕組みが備わっています。柑橘類の酸味はクエン酸によるものです！ぜひ、朝食に柑橘類を取り入れてみて下さい！

今月の栄養成分(平均値)

●以上児●	●未満児(ごはん込み)●
エネルギー 370kcal	エネルギー 428kcal
タンパク質 16.9g	タンパク質 16.9g
脂質 13.9g	脂質 12.2g
塩分 1.5g	塩分 1.3g