12月

給食だより

離乳完了食～2才児用

2025年
ひなぎくこども園

園 長　横山雅之
栄養士　西山充子

旬の食材

かぶ　たら　みかん
れんこん　ごぼう

★今月の目標★

冬野菜を食べて
体調を整えよう

※都合により献立を変更する場合があります。

日	曜	朝のおやつ（牛乳がつきます）（◆市販品）	お昼ごはん　（フルーツがつきます）変更する完了食は(_)に記入しています	アレルゲン 乳	卵	その他	3時のおやつ（スキムミルク）	アレルゲン 乳	卵	その他
1	月	クッキー	麻婆豆腐 チーズポテト	○			デニッシュパン	○	○	
2	火	焼きポテト	魚のバター焼き ひじきの煮物　豚汁	○			マカロニのあべ川			
3	水	ウエハース	チキンナゲット すのもの　カラフルスープ	○	●		フルーチェ	●		
4	木	トースト	クリームシチュー ミモザサラダ	◎	●		ショートブレッド	○		
5	金	おにぎり	焼きそば しゅうまい　わかめスープ	○			カントリーケーキ	○	○	
6	土	おせんべい	パン給食	○	○		クッキー	○	○	
8	月	クラッカー	肉どんぶり ごま酢あえ		○		チーズパン	○	○	
9	火	ビスケット	魚のてりやき ジャーマンポテト　すまし汁	○			フライドポテト			
10	水	トースト	ハンバーグ マカロニサラダ　野菜スープ	○	●		バウムクーヘン	○	○	
11	木	フルーツ	肉じゃが ちくわの天ぷら　かきたま汁		◎		サブレ	○		
12	金	ウエハース	ミートソーススパゲティ コールスロー　コンソメスープ	○	●		おにぎり			
13	土	クッキー	パン給食	○	○		おせんべい			
15	月	おせんべい	中華どんぶり のり塩ポテト	○			ジャムサンド	○		
16	火	焼きポテト	魚のいそべ焼き ごまあえ　けんちん汁				ミルクケーキ	○	○	
17	水	ビスケット	豚肉の生姜焼き 春雨サラダ　おみそ汁		●		プリン	●		
18	木	トースト	ビーフシチュー 和風サラダ	○			スイートポテト	○	○	
19	金	クラッカー	ロールパン　エビフライ ポテトサラダ　わかめスープ	○	●		お誕生ケーキ	●	◎	
20	土	ウエハース	パン給食	○	○		クッキー	○	○	
22	月	おせんべい	カレーライス 野菜サラダ	○			ミニクロワッサン	○	○	
23	火	トースト	魚の塩焼き おさつサラダ　すいとん風		●		フルーツゼリー			
24	水	フルーツ	グラタン ブロッコリー　たまごスープ	○	●		ココアクッキー	○		
25	木	ウエハース	鶏肉のから揚げ マッシュポテト　コーンスープ	◎			クリスマスケーキ	●	◎	
26	金		冬休み							
27	土		冬休み							
29	月		冬休み							
30	火		冬休み							
31	水		冬休み							

アレルギー食材および、使用量の表示をしています。（お昼ご飯と3時のおやつのみ）
○→ アレルゲンの量が少なく、つなぎ程度の料理　（例）卵：食パン、パン粉の衣など ／ 乳：食パン、ハムなど
◎→ アレルゲンの量が多く加熱してある料理　（例）卵：厚焼き玉子、親子丼など ／ 乳：ケーキ、シチューなど
●→ アレルゲンが非加熱のものを使用している料理　（例）卵：生卵、マヨネーズなど ／ 乳：生クリーム、牛乳など

冬至をむかえま

今年は12月22日に冬至をむかえます。
日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。
かぼちゃにはカロテン（ビタミンA）などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりな食材です。
かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう。

はじめての箸選び

色や柄など、さまざまな種類がある箸。ポイントを踏まえながら、子どもといっしょに選んでも楽しいです。お気に入りが見つかったら、大人がお手本となって使い方を示しましょう。

❶ 素材…木製か竹製
❷ 形……四角か六角で滑りどめのついているもの
❸ 長さ…子どもの手を広げて、手首～中指の先の長さ ＋ 3cm

和風サラダ

◆材料（こども1人分）◆
きゅうり…12g
キャベツ…15g
人参…5g
ハム…2g
乾燥わかめ…0.5g
白ごま…1.5g
酢…2.5g
しょうゆ…1.6g
砂糖…1.6g

◆作り方◆
①わかめは水で戻し1㎝幅に切り、湯がいて冷ます。
②キャベツと人参は千切りにし、湯がいて冷ます。
③きゅうりは輪切りにし塩もみをしておく。
④ハムは5㎜幅に切り耐熱皿に入れレンジ1～2分加熱し冷ます。（加熱時間は調整して下さい）
⑤ボウルに①～④と白ごまを入れAで和える

おいしいですよ♪

12月

給食だより

3才以上児用

2025年
ひなぎくこども園

園 長　横山雅之
栄養士　西山充子

旬の食材

かぶ　たら　みかん
れんこん　ごぼう

★今月の目標★

冬野菜を食べて
体調を整えよう

※都合により献立を変更する場合があります。

※月・木曜日は　朝のおやつ（牛乳orチーズ）があります　　※金曜日はご飯がいりません

日	曜	お昼ごはん　フルーツがつきます	アレルゲン 乳	卵	その他	3時のおやつ	アレルゲン 乳	卵	その他
1	月	麻婆豆腐 チーズポテト	○			デニッシュパン	○	○	
2	火	魚のバター焼き ひじきの煮物　豚汁	○			マカロニのあべ川			
3	水	チキンナゲット すのもの　カラフルスープ	○	●		フルーチェ	●		
4	木	クリームシチュー ミモザサラダ	◎	●		ショートブレッド	○		
5	金	焼きそば しゅうまい　わかめスープ	○			カントリーケーキ	○	○	
6	土	パン給食	○	○		クッキー	○	○	
8	月	肉どんぶり ごま酢あえ		○		チーズパン	○	○	
9	火	魚のてりやき ジャーマンポテト　すまし汁	○			フライドポテト			
10	水	ハンバーグ マカロニサラダ　野菜スープ	○	●		バウムクーヘン	○	○	
11	木	肉じゃが ちくわの天ぷら　かきたま汁		◎		サブレ	○		
12	金	ミートソーススパゲティ コールスロー　コンソメスープ	○	●		おにぎり			
13	土	パン給食	○	○		おせんべい			
15	月	中華どんぶり のり塩ポテト	○			ジャムサンド	○		
16	火	魚のいそべ焼き ごまあえ　けんちん汁				ミルクケーキ	○	○	
17	水	豚肉の生姜焼き 春雨サラダ　おみそ汁		●		プリン	●		

日	曜	お昼ごはん　フルーツがつきます	アレルゲン 乳	卵	その他	3時のおやつ	アレルゲン 乳	卵	その他
18	木	ビーフシチュー 和風サラダ	○			スイートポテト	○	○	
19	金	ロールパン　エビフライ ポテトサラダ　わかめスープ	○	●		お誕生ケーキ	●	◎	
20	土	パン給食	○	○		クッキー	○	○	
22	月	カレーライス 野菜サラダ	○			ミニクロワッサン	○	○	
23	火	魚の塩焼き おさつサラダ　すいとん風		●		フルーツゼリー			
24	水	グラタン ブロッコリー　たまごスープ	○	●		ココアクッキー	○		
25	木	鶏肉のから揚げ マッシュポテト　コーンスープ	◎			クリスマスケーキ	●	◎	
26	金	冬休み							
27	土	冬休み							
29	月	冬休み							
30	火	冬休み							
31	水	冬休み							

アレルギー食材および、使用量の表示をしています。（お昼ご飯と3時のおやつのみ）
○→ アレルゲンの量が少なく、つなぎ程度の料理　（例）卵：食パン、パン粉の衣など　／　乳：食パン、ハムなど
◎→ アレルゲンの量が多く加熱してある料理　（例）卵：厚焼き玉子、親子丼など　／　乳：ケーキ、シチューなど
●→ アレルゲンが非加熱のものを使用している料理　（例）卵：生卵、マヨネーズなど　／　乳：生クリーム、牛乳など

旬の食材

小松菜

小松菜は寒さに強く、
冬場霜に当たることで葉に厚みが
出て甘みが増します。
栄養価が高く、カルシウムは
ほうれん草の3倍含まれており、
鉄やビタミンA、ビタミンCも多く、
貧血やカゼの予防に効果があります。

冬至をむかえます

今年は12月22日に冬至をむかえます。
日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、
ゆず湯に入ると健康によいという、
いわれがあります。
かぼちゃにはカロテン（ビタミンA）などが
含まれているので、ビタミン不足なこの
時期にはぴったりな食材です。
かぼちゃ料理を食べたあとは、
ゆず湯に入って体をぽかぽかに温め、
風邪を予防しましょう。

和風サラダ

◆材料（こども1人分）◆
きゅうり…12g
キャベツ…15g
人参…5g
ハム…2g
乾燥わかめ…0.5g
白ごま…1.5g
酢…2.5g
しょうゆ…1.6g
砂糖…1.6g

◆作り方◆
①わかめは水で戻し1cm幅に切り、湯がいて冷ます。
②キャベツと人参は千切りにし、湯がいて冷ます。
③きゅうりは輪切りにし塩もみをしておく。
④ハムは5mm幅に切り耐熱皿に入れレンジ1～2分加熱し冷ます。（加熱時間は調整して下さい）
⑤ボウルに①～④と白ごまを入れAで和える

おいしいですよ♪