

12月の給食だより

【今月の目標】
冬野菜を食べて寒さに
負けない体をつくろう

2025年11月28日
足羽東こども園

日	曜	献立名	9時30分 (未満児)	15時(全員)	延長保育 (飲み物 お茶)
1	月	さばのみそに ほうれんそうのおひたし うどんいりすましじる	牛乳 お子様せんべい	おちゃ ヨーグルト	せんべい
2	火	ツナカレーシチュー ふくしんづけ フルーツミックス	牛乳 ミニクッキー	ミルク ソフトしおせんべい	クッキー
3	水	たまねぎいりぶたにくのしょうがやき ブロッコリーのおかかあえ わかめとしめじのみそじる	牛乳 ウエハース	おちゃ こめこケーキ	ビスケット
4	木	お楽しみ弁当の日 🍱	牛乳 小魚家族	おちゃ ほしたべよ	せんべい
5	金	はっばうさい しゅうまい はるさめのすのもの	牛乳 塩せんべい	ミルク ばかうけ	クッキー
6	土	(発表会のため、土曜保育はありません。)			
8	月	てりやきにくだんご さつまいもとにんじんのきんぴら ふとたまねぎのすましじる	牛乳 ボーロ	ミルク やさいせんべい	ビスケット
9	火	しろみさかなのいそべあげ はくさいのにびたし かぼちゃとねぎのみそじる	牛乳 じゃがいもせんべい	おちゃ ツナマヨトースト	せんべい
10	水	あつあげのそぼろに きゃべつのごまあえ とんじる	牛乳 プチクッキー	ミルク たまごせんべい	クッキー
11	木	誕生会 🎂 ウイナーいりピラフ わかどりのからあげ スティックきゅうり あっさりスープ	牛乳 野菜家族	カルピス こめこクレープ	ビスケット
12	金	チキンクリームシチュー こまつなとコーンのソテー みかん	牛乳 ライスパフ	おちゃ Ca せんべい	せんべい
13	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい。)	お茶 せんべい	お茶 ビスケット	
15	月	コロッケ しらすときゅうりのすのもの かぶとにんじんのみそじる	牛乳 ミニクッキー	ミルク あげせんべい	クッキー
16	火	パンの日 🍞 オムレツ やさいいりスパゲティいため こんさいスープ ジャム	牛乳 小魚家族	ミルク ひじきあられ	ビスケット
17	水	とりにくとじゃがいものカレーふうみため パインいりキャベツサラダ とうふとえのきのスープ	牛乳 ソフトせんべい	ミルク ぱりんこ	せんべい
18	木	あかうおのにつけ マカロニサラダ えのきとたまねぎのすましじる あじつけのり	牛乳 ウエハース	おちゃ とうじなんきん	クッキー
19	金	ヒレカツ れんこんとにんじんのきんぴら はくさいとかぶのみそじる	牛乳 野菜せんべい	ミルク チョイス	ビスケット
20	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい。)	お茶 せんべい	お茶 ビスケット	
22	月	お楽しみ弁当の日 🍱	牛乳 ボーロ	ジュース クリスマスおやつ	せんべい
23	火	みそあじぶたじゃが コーンいりきゅうりのすのもの ほしふとわかめのすましじる	牛乳 プチクッキー	ミルク こざかなぱりぱり	クッキー
24	水	クリスマス会食 🎄 チキンライス エビカツ ブロッコリーのマヨネーズあえ ジュリアンスープ	牛乳 ほうれん草煎餅	ミルク カップデザート	ビスケット
25	木	さけのムニエル かぼちゃのふくめに うすあげとこまつなのみそじる	牛乳 紫芋せんべい	おちゃ バナナ	せんべい
26	金	ぶたにくのりんごソースいため ほうれんそうともやしのナムル じゃがいもとねぎのみそじる	牛乳 塩せんべい	おちゃ きなこせんべい	クッキー
27	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい。)	お茶 せんべい	お茶 ビスケット	

食育活動

18日 冬至南瓜

22日 クリスマスおやつ作り



手作りおやつ

【今月使用する食材の産地】

北海道、青森、茨城、千葉、長野、
岐阜、愛知、静岡、新潟、富山、石川
福井、高知、愛媛、宮崎、熊本、
メキシコ、フィリピン



食育だより



あっという間に今年も残りわずかとなりました。みなさんにとって、この 1 年はどのような年になりましたか？
元氣いっぱい過ごせましたか？

これからますます寒さが増し、体調を崩しやすい時期となります。給食では、栄養たっぷりの冬野菜を取り入れ、体の温まるメニューを提供していきます。



冬野菜を味わおう！



年中出回っている物もありますが、実は冬に旬を迎える野菜がたくさんあります。

❶ 冬が旬の野菜：ほうれん草、小松菜、かぶ、大根、人参、白菜、ネギなど

❷ 特徴：冬の寒さで凍ることのないように、細胞に糖を蓄えるため、糖度が高く甘く感じられるものが多い。

免疫力を高める効果が期待されるビタミンなどを豊富に含む。

❸ おすすめの食べ方：煮込み料理や汁物、お鍋など⇒かさが減り、食べやすくなります。

ぜひ、ご家庭でも美味しい旬の野菜を取り入れてみませんか？



なぜ冬至に南瓜を食べるの？



冬至は 1 年の中で太陽が出ている時間が 1 番短くなる日です。昔はこの日を 1 年の始まりとする考えがありました。日本では、冬至に「幸運(うん)」を呼び込むため、「南瓜=なんきん」のように「ん」のつく食べ物を食べる風習が受け継がれてきました。

南瓜の栄養：カロテンやビタミン C 等の栄養素が豊富→風邪の予防に効果があるといわれています。

❶ 南瓜は夏にとれますが、長期保蔵ができるため、冬に不足しがちな栄養を補える食材として重宝されてきました。

★園では少し早いですが 18 日の給食で【冬至南京】を提供します。(今年は 22 日(月)です)



蒸しパン作り(5 歳児)

自分達で収穫したさつま芋を使って、蒸しパン作りをしました。ふっくらほくほく、おいしくできあがりました。



うどん作り(全園児) ※衛生面を考慮してビニールは 2 重にしています

園児が足踏みしてうどんを作りました。おやつでは茹でた手作りうどんにだしをかけて食べました。

自分達で作ったうどんは格別の味だったようで「おいしい」とたくさんおかわりをして食べていました。

