

12月

給食だより

松園保育園
令和7年12月

日/曜日	昼食	未満児	乳児	主な材料名	おやつ	熱量
1 月	あさり汁, 納豆のチーズ和え, ちくわの磯辺揚げ, 果物	御飯, 麦茶, 菓子	あさり汁, 納豆のチーズ和え, ミルク	あさり, わかめ, 納豆, 人参, こまつな, 豆腐, チーズ, 竹輪	麦茶, 菓子	315
2 火	ビーフシチュー, ふわふわ卵, ソフトサラダ, 果物	御飯, 麦茶, 菓子	鶏肉と野菜のミク煮, ふわふわ卵, ミルク	牛肉, たまねぎ, ジャガイモ, 人参, マッシュルーム, 牛乳, 鶏卵, わかめ, もやし	牛乳, ジャムサンド	535
3 水	豚汁, 和風サラダ, チーズ, 果物	御飯, 麦茶, 菓子	肉と野菜の軟煮, ミルク	豚肉, ジャガイモ, しめじ, 人参, こんにゃく, 豆腐, キャベツ, わかめ, カニかまぼこ, もやし	牛乳, 菓子	438
4 木	洋風かき玉汁, ブロッコリーサラダ, ウィンナー, 果物	御飯, 麦茶, 菓子	洋風かき玉汁, ゆでブロッコリー, ミルク	鶏卵, 鶏肉, パスタ, たまねぎ, ジャガイモ, 人参, ほうれんそう, ブロッコリー, カニかまぼこ, もやし	牛乳, 菓子パン	411
5 金	味噌汁, 焼き鮭, 根菜サラダ, 果物	御飯, 麦茶, 菓子	タラの軟らか煮, ミルク	わかめ, 高野豆腐, 大根, 人参, 鮭, ブロッコリー, トマト, ごぼう, れんこん	バナナ	228
6 土	油揚げとかき玉スープ, チンジャオロース, わかめナムル, 果物	御飯, 牛乳, 菓子	肉と野菜の軟煮, ミルク	油揚げ, 鶏卵, たまねぎ, 豚肉, ピーマン, たけのこ, もやし, 人参, にら	ジュース, 菓子	338
8 月	肉団子スープ, スクランブルエッグ, おひたし, 果物	御飯, 牛乳, 菓子	肉ダンゴ煮, 卵サラダ, ミルク	鶏肉, 人参, たまねぎ, はるさめ, ねぎ, ほうれんそう, 鶏卵, 白菜, もやし	牛乳, 菓子	531
9 火	シーフードカレー, 野菜とちくわのゴマ和え, チーズ, 果物	御飯, 麦茶, 菓子	肉と野菜の軟煮, ミルク	イカ, むきえび, 人参, たまねぎ, ジャガイモ, ホタテ, コーン, ほうれんそう, もやし, 竹輪	フルーツヨーグルト	303
10 水	すまし汁, スコッチャイエッグ, えのき入り和えもの, 果物	御飯, 麦茶, 菓子	卵とじ, ミルク	わかめ, 大根, 人参, 鶏卵, 豚肉, たまねぎ, おから, えのきたけ, チンゲンサイ, もやし	麦茶, 菓子	362
11 木	味噌汁, さばの竜田揚げ, 春雨サラダ, チーズ, 果物	御飯, 麦茶, 菓子	たらと野菜の軟煮, ミルク	大根, 人参, 豆腐, 油揚げ, 鮭, ミニトマト, はるさめ, きゅうり, ハム, キャベツ	牛乳, 菓子パン	361
12 金	コーンスープ, 鶏肉のフリッター, ナポリタン, 果物	御飯, 麦茶, 菓子	サミと野菜のポタージュ, ミルク	コーン, たまねぎ, 牛乳, 鶏肉, キャベツ, ミニトマト, パスタ, ベーコン	牛乳, ケーキ	552
13 土	すまし汁, 肉じゃが, 和風サラダ, 果物	御飯, 麦茶, 菓子	肉じゃが, マカロニサラダ, ミルク	豆腐, 油揚げ, ジャガイモ, 牛肉, 人参, たまねぎ, こんにゃく, わかめ, かに風味かまぼこ, もやし	ジュース, 菓子	375
15 月	ニラ玉スープ, 麻婆豆腐, ほうれん草とちくわのゴマ和え, 果物	御飯, 麦茶, 菓子	麻婆豆腐, 卵サラダ, ミルク	鶏卵, にら, 人参, 豆腐, 豚肉, ほうれんそう, 竹輪, もやし	プリン	346
16 火	シチュー, ほうれん草のゴマ和え, ソーセージ, 果物	御飯, 麦茶, 菓子	シチュー, ミルク	薄力粉, 豚肉, コーン, ジャガイモ, 人参, 玉ねぎ, 牛乳, マッシュルーム, ほうれん草, もやし, 魚肉ソーセージ	ゼリー	727
17 水	味噌汁, 凍み豆腐のボンダ煮, 野菜の変わり漬け, 果物	御飯, 麦茶, 菓子	鶏サミと豆腐の軟か煮, ミルク	豆腐, わかめ, 高野豆腐, 鶏肉, 人参, たまねぎ, ジャガイモ, グリンピース, キャベツ, きゅうり	牛乳, 菓子	472
18 木	豚肉ともやしのラーメン, チョレギサラダ, ぎょうざ, 果物	御飯, 麦茶, 菓子	肉と野菜の軟煮, ミルク	麺, 豚肉, もやし, 人参, コーン, レタス, 大根, しらす干し, ぎょうざ	牛乳, 菓子パン	734
19 金	さつま汁, 白身魚のムニエル, 野菜のごま和え, 果物	御飯, 牛乳, 菓子	さつま汁, 白身魚のムニエル, ミルク	豚肉, さつまいも, 白菜, たまねぎ, 人参, 鮭, ほうれんそう, もやし	牛乳, 菓子	470
20 土	けんちんうどん, にんじんしりしり, 肉だんご, 果物	御飯, 牛乳, 菓子	味噌煮込みうどん, ミルク	うどん, 鶏肉, 豆腐, 大根, 人参, ごぼう, こんにゃく, ねぎ, ツナ	ジュース, 菓子	437
22 月	味噌汁, 八宝菜, 煮豆, 果物	御飯, 麦茶, 菓子	八宝菜, 煮豆, ミルク	ふのり, 豆腐, 油揚げ, 豚肉, 人参, たまねぎ, チンゲンサイ, たけのこ, 白菜	牛乳, 菓子	379
23 火	きのこカレー, スクランブルエッグ, 人参グラッセ, ブロッコリーのおひたし, 果物	御飯, 麦茶, 菓子	レバーのそぼろ煮, 人参グラッセ, ミルク	鶏肉, しめじ, たまねぎ, 人参, 牛乳, マッシュルーム, ジャガイモ, 鶏卵, ブロッコリー	牛乳, ロールケーキ	445
24 水	お雑煮, とりの唐揚げ, チーズ, 果物	御飯, 麦茶, 菓子	鶏肉と野菜の軟煮, ミルク	鶏肉, ごぼう, 人参, なると, もち, 鶏肉, チーズ	牛乳, 菓子	550
25 木	にんじんポタージュ, チキンカツ, マカロニサラダ, 果物	御飯, 麦茶, 菓子	にんじんチュー, ミルク	人参, ジャガイモ, たまねぎ, 牛乳, 鶏肉, ブロッコリー, トマト, パスタ, ツナ	牛乳, 菓子パン	593
26 金	味噌汁, エビフライと付け合わせ, ひじきのサラダ, 果物	御飯, 麦茶, 菓子	野菜の卵とじ, ミルク	にら, たまねぎ, 人参, 油揚げ, えびフライ, トマト, キャベツ, ひじき, ツナ, ほうれんそう	バナナ	231
27 土	そうめん汁, 切り干し大根の炒め煮, さつま芋きんとん, 果物	御飯, 麦茶, 菓子	煮込みそうめん, さつま芋きんとん, ミルク	麺, 鶏卵, 鶏肉, しいたけ, 大根, 人参, さつま揚げ, こんにゃく, さつまいも, 甘納豆	牛乳, 菓子	487

野菜嫌いを克服！

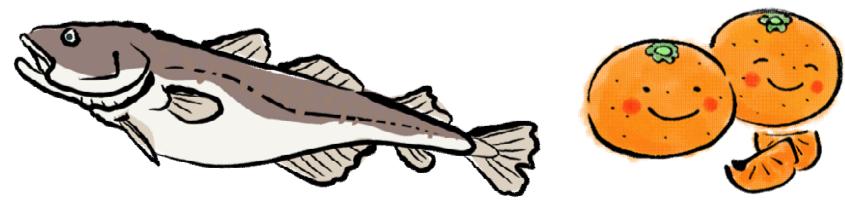


子どもは野菜嫌いが多いですね。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で大人が感じるよりも苦く酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れることにより苦手なものを克服することができます。肉や魚と一緒に加熱調理すると、うま味で渋みや苦味が減り野菜によっては甘くなるなど、苦手な子でも食べやすくなります。ぜひ試してみましょう。



旬のものを食べよう！

旬とはそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。最近ではどんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬の季節に食べるからこそ本来のおいしさが味わえて、四季の違いを楽しめるのです。旬の食材は、季節外れのものと比較して大きさが倍以上あるものもあり、経済的です。



今がおいしい！ タラとミカン