



令和7年

12月献立表

田無北原保育園



日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				黄色の仲間 熱や力になるもの	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 体の調子を整えるもの		
1	月	牛乳 ビスケット	ドライカレー 野菜スティック ポテトスープ オレンジ	胚芽米/油/砂糖/マヨネーズ/じゃが芋/ホットケーキミックス/黒砂糖/バター	豚ひき/味噌/牛乳	玉葱/人参/ピーマン/胡瓜/オレンジ	牛乳 味噌黒砂糖 カップケーキ	553kcal 18.6g
2	火	牛乳 せんべい	醤油ラーメン 豆腐サラダ みかん	中華麺/ごま油/砂糖/油/白米	豚もも/なると/わかめ/豆腐/牛乳/味噌	もやし/キャベツ/人参/胡瓜/コーン/トマト/みかん	牛乳 五平餅	597kcal 24.6g
3	水	牛乳 クラッカー	ご飯 りんご さばの味噌煮 根菜のきんぴら 白菜の味噌汁	胚芽米/砂糖/油/さつま芋/バター	さば/味噌/油揚げ/牛乳/生クリーム	しょうが/葱/ごぼう/れんこん/人参/さやえんどう/白菜/浅葱/りんご	牛乳 スイート ポテト	548kcal 20.8g
4	木	牛乳 胡瓜 スティック	ジャム付きパン みかん 豆乳マカロニグラタン (ブロッコリー・トマト) キャベツスープ	食パン/マカロニ/油/胚芽米/砂糖	鶏もも/ベーコン/豆乳/豆乳チーズ/牛乳/豚肩/細め昆布	梅ジャム/玉葱/人参/マッシュルーム/ブロッコリー/トマト/コーン/キャベツ/浅葱	牛乳 しし じゅーしー	597kcal 26.3g
5	金	牛乳 干し芋	豚汁うどん 里芋と鶏肉の 炊き合わせ りんご	うどん/里芋/砂糖	豚バラ/豆腐/味噌/鶏もも/牛乳/小豆	人参/大根/白菜/ねぎ/さやいんげん/りんご/南瓜	牛乳 南瓜の いとこ煮	502kcal 20.8g
6	土	牛乳 せんべい	プティポワンパン 鶏のトマト煮 ブロッコリー オレンジ さつま芋スープ	プティポワンパン/オリーブ油/砂糖/さつま芋/胚芽米	鶏もも/牛乳/かつお節/海苔(おにぎりは幼児組のみ海苔がつかます)	にんにく/玉葱/マッシュルーム/なす/トマト/ジュース/トマト/ブロッコリー/オレンジ	牛乳 おかか おにぎり	527kcal 25.2g
8	月	牛乳 せんべい	ご飯 オレンジ 八宝菜 もやしのナムル わかめスープ	胚芽米/油/片栗粉/砂糖/ごま油/食パン/グラニュー糖/バター	豚バラ/なると/わかめ/牛乳	生姜/にんにく/玉葱/人参/椎茸/白菜/キャベツ/チンゲン菜/胡瓜/もやし/えのき/オレンジ	牛乳 シュガー トースト	570kcal 18.4g
9	火	牛乳 クラッカー	肉みそパゲティ フレンチサラダ チンゲン菜のチキンスープ オレンジ	スパゲティ/油/砂糖/片栗粉/薄力粉	豚ひき/味噌/鶏もも/牛乳/きな粉	人参/椎茸/葱/ピーマン/キャベツ/胡瓜/みかん/玉葱/チンゲン菜/オレンジ	牛乳 きなこ ちんすこう	586kcal 24.0g
10	水	牛乳 ゆで人参	生姜焼き丼 納豆和え あおさの味噌汁 みかん	胚芽米/油/砂糖/コッペパン/粉糖	豚肩/ひきわり納豆/かつお節/豆腐/味噌/あおさ	玉葱/生姜/人参/ほうれん草/もやし/葱/みかん	牛乳 揚げパン	542kcal 24.0g
11	木	牛乳 ビスケット	黒米 りんご お魚ステーキ なす味噌炒め みぞれ汁	胚芽米/油/砂糖/うどん/黒米	かじき/豚バラ/味噌/牛乳/豚もも/かつお節/青海苔	玉葱/生姜/人参/なす/ピーマン/大根/小松菜/りんご/キャベツ	牛乳 焼きうどん	530kcal 26.0g
12	金	牛乳 せんべい	ハニーソイパン バーベキューチキン オリーブおかか和え トマトスープ オレンジ	ハニーソイパン/はちみつ/オリーブ油/餃子の皮	鶏もも/かつお節/ベーコン/牛乳/ウィンナー/チーズ	ブロッコリー/カリフラワー/コーン/玉葱/トマト/浅葱/オレンジ/ピーマン	牛乳 餃子の 皮ピザ	507kcal 27.6g
13	土	牛乳 せんべい	五目うどん 豚肉とじゃが芋の煮物 みかん	うどん/砂糖/油/じゃが芋/ホットケーキミックス	鶏もも/生揚げ/豚バラ/牛乳	人参/葱/キャベツ/ほうれん草/みかん/梅ジャム	牛乳 梅ジャム 蒸しケーキ	510kcal 19.1g



日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				黄色の仲間 熱や力になるもの	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 体の調子を整えるもの		
15	月	牛乳 クラッカー	ご飯 りんご さばの味噌煮 根菜のきんぴら 白菜の味噌汁	胚芽米/砂糖/油/さつ ま芋/バター	さば/味噌/油揚げ/牛 乳/生クリーム	しょうが/葱/ごぼう/れ んこん/人参/さやえん どう/白菜/浅葱/りんご	牛乳 スイート ポテト	548kcal 20.8g
16	火	牛乳 せんべい	醤油ラーメン 豆腐サラダ みかん	中華麺/ごま油/砂糖/ 油/白米	豚もも/なると/わかめ/ 豆腐/牛乳/味噌	もやし/キャベツ/人参/ 胡瓜/コーン/トマト/み かん	牛乳 五平餅	597kcal 24.6g
17	水	牛乳 ビスケット	ドライカレー 野菜スティック ポテトスープ オレンジ	胚芽米/油/砂糖/マヨド レ/じゃが芋/ホットケー キミックス/黒砂糖/バ ター	豚ひき/味噌/牛乳	玉葱/人参/ピーマン/ 胡瓜/オレンジ	牛乳 味噌黒砂糖 カップケーキ	553kcal 18.6g
18	木	牛乳 胡瓜 スティック	ジャム付きパン みかん 豆乳マカロニグラタン (ブロッコリー・トマト) キャベツスープ	食パン/マカロニ/油/胚 芽米/砂糖	鶏もも/ベーコン/豆乳/ 豆乳チーズ/牛乳/豚肩 /細め昆布	苺ジャム/玉葱/人参/ マッシュルーム/ブロッ コリー/トマト/コーン/ キャベツ/浅葱	牛乳 しし じゅーしー	597kcal 26.3g
19	金	牛乳 干し芋	豚汁うどん 里芋と鶏肉の 炊き合わせ りんご	うどん/里芋/砂糖	豚バラ/豆腐/味噌/鶏 もも/牛乳/小豆	人参/大根/白菜/ねぎ/ さやいんげん/りんご/ 南瓜	牛乳 南瓜の いとこ煮	502kcal 20.8g
20	土	牛乳 せんべい	プティポワンパン 鶏のトマト煮 ブロッコリー オレンジ さつま芋スープ	プティポワンパン/オリ ーブ油/砂糖/さつま 芋/胚芽米	鶏もも/牛乳/かつお節 /海苔(おにぎりは幼児 組のみ海苔がつきま す)	にんにく/玉葱/マッシュ ルーム/なす/トマト ジュース/トマト/ブロッ コリー/オレンジ	牛乳 おかか おにぎり	527kcal 25.2g
22	月	牛乳 せんべい	とうもろこしご飯 唐揚げ みかん ブロッコリーサラダ オニオンスープ	白米/片栗粉/油/砂糖 /バター/ホットケーキ ミックス	鶏もも/ツナ/ベーコン/ 牛乳/生クリーム 誕生会 	コーン/生姜/ブロッコ リー/人参/玉葱/浅葱/ みかん/苺	牛乳 苺の ケーキ	566kcal 26.8g
23	火	牛乳 クラッカー	肉みそスパゲティ フレンチサラダ チンゲン菜のチキンスープ オレンジ	スパゲティ/油/砂糖/片 栗粉/薄力粉	豚ひき/味噌/鶏もも/牛 乳/きな粉	人参/椎茸/葱/ピーマ ン/キャベツ/胡瓜/みか ん/玉葱/チンゲン菜/ オレンジ	牛乳 きなこ ちんすこう	586kcal 24.0g
24	水	牛乳 ゆで人参	生姜焼き丼 納豆和え あおさの味噌汁 みかん	胚芽米/油/砂糖/コッ ペパン/粉糖	豚肩/ひきわり納豆/か つお節/豆腐/味噌/あ おさ	玉葱/生姜/人参/ほう れん草/もやし/葱/み かん	牛乳 揚げパン	542kcal 24.0g
25	木	牛乳 ビスケット	黒米 りんご お魚ステーキ なす味噌炒め みぞれ汁	胚芽米/油/砂糖/うど ん/黒米	かじき/豚バラ/味噌/牛 乳/豚もも/かつお節/ 青海苔	玉葱/生姜/人参/なす/ ピーマン/大根/小松菜 /りんご/キャベツ	牛乳 焼うどん	530kcal 26.0g
26	金	牛乳 せんべい	年越しうどん 天ぷら(さつま芋・鶏ささみ) かぶと胡瓜のゆかり和え みかん	うどん/さつま芋/油/麩 /バター/グラニュー糖	鶏ささみ/牛乳	人参/葱/ほうれん草/ かぶ/胡瓜/みかん	牛乳 お麩の ラスク	511kcal 26.9g
27	土	牛乳 せんべい	ハニーソイパン バーベキューチキン オリーブおかか和え トマトスープ オレンジ	ハニーソイパン/はちみ つ/オリーブ油/胚芽米	鶏もも/かつお節/ベー コン/牛乳/わかめ/海 苔(おにぎりは幼児組 のみ海苔がつきます)	ブロッコリー/カリフラ ワー/コーン/玉葱/トマ ト/浅葱/オレンジ	牛乳 わかめ おにぎり	524kcal 25.7g

※仕入れの状況により献立内容が変更になる場合があります。

※マヨドレは卵不使用のマヨネーズです。

※ハニーソイパン、プティポワンパン、食パン、コッペパンは卵・乳不使用のパンです。

月平均栄養価

エネルギー549 kcal

たんぱく質 23.5g



今年も残すところ1か月となりました。この1年元気に過ごせましたでしょうか。12月はクリスマスや冬休みなど子ども達にとって楽しみが多い月ですね♪保育園でも発表会やおもちつき、クリスマス会とイベント盛り沢山です！風邪を引かないように、元気に登園してきてください。



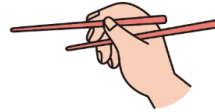
〈はしの正しい持ち方〉

①



・正しいえんぴつのもち方で、はしを1本持つ

②



・もう1本のはしを親指のつけねから、中指とくすり指のの間に通す

③



・上のはしだけを動かすように練習する

ご家庭でもはしの持ち方の確認をお子さんとしてみてください。
はと組さんでもはしを使い始める予定です。

冬至

12月22日(月)は冬至です。冬至は一年の中で、昼が最も短くなる日です。この日に南瓜を食べて、ゆず湯に入ると、風邪をひきにくいと言われています。ゆず湯に入ると血行が促進され、体が温まります。知恵を使い、元気に冬を越しましょう。

19日のおやつで「かぼちゃのいとこ煮」を提供します。



南瓜の栄養

かぼちゃは、ビタミンやでんぷんを多く含み、カロテンが豊富な緑黄色野菜の一つです。三つの抗酸化作用を示すビタミンA、C、Eが体内での酸化を防ぐことから、免疫力強化が期待できます。特に多く含まれているβ-カロテンは体内でビタミンAに変換され、免疫機能を高めます。

また、コラーゲンの生成を促し、美肌を保つビタミンCが豊富であり、風邪やガン、動脈硬化の予防、疲労回復効果も期待できます。さらに、かぼちゃに含まれるビタミンE含有量は野菜の中ではトップクラスであり、抗酸化作用により細胞を若く保つほか、心疾患や脳卒中、がんの予防など体に欠かせない栄養素が豊富です。

※食育活動の様子について、Instagram「田無北原保育園食育Diary」に写真を掲載しています。ぜひご覧ください。



先日はお忙しい中、試食会にご参加いただき、ありがとうございました。

今回は、おやつ「あべかわマカロニ、マカロニナポリタン、和風マカロニソテー」を試食していただきました。普段保育園でどのようなおやつを食べているのか知っていただけましたら幸いです。また、当日いただいた質問やご意見は今後、より良い給食提供や食育活動をしていく上での参考にいたします。

お迎え前のお忙しい時間にご協力いただきありがとうございました。

〈11月の食育活動〉

11月10日(月) つばめ組

ほうれん草・小松菜の種まきをしました。ほうれん草と小松菜の違い、種の違いを見比べました。小松菜か、ほうれん草の種を子ども達がまいて、土をかぶせてくれました。たくさん収穫できることを今から楽しみにしています。

11月18日(火) 全クラス

秋野菜イベントを行いました。野菜はどこにできているでしょうクイズ、3色食品群のお話、食事マナーの動画で、秋野菜について知ったり、食材の栄養や食事のマナーを学びました。最後に秋野菜を触ったり、匂いを嗅いだりして秋の味覚を感じてもらいました♪当日の給食でもイベントで紹介した秋野菜を味わうことができました。