

# 令和 7年 12月

## 認定こども園まこまないみどりまち保育園

日	曜日	1~2歳児献立 主食	1~5歳児共通献立 昼 食	1~2歳児献立 午後おやつ	3~5歳児共通献立 午後おやつ
1 15	げつ	ごはん	みそしる(とうふ・ほうれんそう)・とりにくさっぱりに つなまからにさらだ・みかん	よーぐると・りんご てつきようかおかし	よーぐると てつきようかおかし
2 16	か	ふりかけ ごはん	みそしる(きやべつ・にんじん)・ほつけふらい はくさいのりあえ・りんご	ぎゅうにゅう・みかん やきうどん	ぎゅうにゅう やきうどん
3 17	すい	ごはん	みそしる(みずな・ふ)・ちゃぶちえ・こまつなしらすあえ みかん	ぎゅうにゅう・りんご じやむすこーん	ぎゅうにゅう じやむすこーん
4	もく	ごはん	みそしる(はくさい・しめじ)・にくじやが きやべつしようがあえ・りんご	ぎゅうにゅう・みかん きなこまふいん	ぎゅうにゅう きなこまふいん
18	もく	ごはん	ばんちや・はやしらいす・きやべつしようがあえ・みかん	ぎゅうにゅう・りんご きなこまふいん	ぎゅうにゅう きなこまふいん
5 19	きん	ごはん	さつまじる・さばみそやき・ぶろっこりーちゅうかあえ みかん	ぎゅうにゅう・りんご れーずんぱん	ぎゅうにゅう れーずんぱん
6 20	ど		ばんちや・みーとそーすすぱげてい ちんげんさいおひたし・りんご	ぎゅうにゅう・みかん しじんおかし	ぎゅうにゅう しじんおかし
8	げつ	ごはん	みそしる(こまつな・たまねぎ)・ぶたにくのしょうがやき だいこんときゅうりのすのもの・みかん	ぎゅうにゅう・りんご かぼちやぱん	ぎゅうにゅう かぼちやぱん
22	げつ	ごはん	みそしる(こまつな・たまねぎ)・ぶたにくのしょうがやき だいこんときゅうりのすのもの・りんご	ぎゅうにゅう・みかん かぼちやおぐらに	ぎゅうにゅう かぼちやおぐらに
9	か	ごはん	みそしる(ながねぎ・えのき)・なっとうかきあげ ぶろっこりーおかかあえ・りんご	ぎゅうにゅう・みかん らしく	ぎゅうにゅう らしく
23	か	ごはん	みそしる(ながねぎ・えのき)・なっとうかきあげ きやべつおかかあえ・りんご	ぎゅうにゅう・みかん しじんおかし	ぎゅうにゅう しじんおかし
10	すい	ごはん	みそしる(かぼちや)・たらのいそべやき きりぼしだいこんのごまあえ・みかん	ぎゅうにゅう・りんご きのこすばげてい	ぎゅうにゅう きのこすばげてい
24	すい	くりすます かい	ばんちや・くりすますふうきーまかれー ぶろっこりーしようがあえ・みかん	ぎゅうにゅう・いちご くりすますけーき	ぎゅうにゅう くりすますけーき
11 25	もく	ばたーろーる	さけのとうにゅうちゃうだー・ぶたにくのこうみやき きやべつわかめあえ・りんご	ぎゅうにゅう・みかん やきおにぎり (しらす・あおのり)	ぎゅうにゅう やきおにぎり (しらす・あおのり)
12 26	きん	ごはん	ばんちや・こんさいかれー・こまつなちゅうかあえ みかん	ぎゅうにゅう・りんご しじんおかし	ぎゅうにゅう しじんおかし
13 27	ど		みそうどん・はくさいこーんあえ・りんご	ぎゅうにゅう・みかん しじんおかし	ぎゅうにゅう しじんおかし

※ 24日(水)…お楽しみ会(クリスマス会)

※ 毎月1日は野菜の日・19日は食育の日です。

※ 都合により献立を変更することがあります。

# 令和7年12月 離乳食献立表

(平日手作りおやつ献立)

認定こども園まこまないみどりまち保育園

日	曜日	離乳初期 (生後5~6か月頃)	離乳中期 (生後7~8か月頃)	離乳後期(生後9~11か月頃) (午前)	離乳後期(生後9~11か月頃) (午後)
1	15 月	つぶし粥 スープ 豆腐煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豆腐ほうれん草煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(豆腐・わいせつ) 鶏肉のさっぱり煮 ツナマカロニサラダ 果物	軟飯 スープ(人参) 鶏肉ほうれん草煮 果物
2	16 火	つぶし粥 スープ 白菜煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ ほっけ白菜煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(キャベツ・人参) ほっけフライ湯通し 白菜のり和え 果物	焼きうどん スープ(白菜) 果物
3	17 水	つぶし粥 スープ 小松菜煮つぶし キャベツ煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉小松菜煮 果物	軟飯 味噌汁(水菜・麩) チャブチエ 小松菜しらす和え 果物	軟飯 スープ(小松菜) 豚肉玉葱キャベツ煮 果物
4	木	つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉玉葱煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(白菜・ソーセージ) 肉じゃが キャベツ生姜和え 果物	軟飯 スープ(キャベツ) 豚肉人参白菜煮 果物
	18 木	つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉玉葱煮 人参スティック煮	軟飯 ハヤシシチュー キャベツ生姜和え 果物	軟飯 スープ(キャベツ) 豚肉人参白菜煮 果物
5	19 金	つぶし粥 スープ 豆腐煮つぶし さつま芋煮つぶし	粥 スープ 豆腐玉葱煮 さつま芋スティック煮	軟飯 さつま汁 さばみそ焼き プロッコリー中華和え 果物	食パン スープ(玉葱) 鶏肉プロッコリー人参煮 果物
6	20 土	つぶし粥 スープ チンゲン菜煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉チンゲン菜煮 人参スティック煮	麦茶 ミートソースパゲティ チンゲン菜お浸し 果物	バターロール 豆乳 果物
8	22 月	つぶし粥 スープ 小松菜煮つぶし 大根煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉小松菜煮 大根スティック煮	軟飯 味噌汁(小松菜・玉葱) 豚肉の生姜焼き 大根と胡瓜の酢の物 果物	軟飯 スープ(大根) 豚肉小松菜玉葱煮 果物
9	火	つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし プロッコリー煮つぶし	粥 スープ 納豆玉葱煮 プロッコリー煮	軟飯 味噌汁(長葱・イキ) 納豆かき揚げ湯通し プロッコリーおかか和え 果物	食パン スープ(玉葱) 豚肉人参プロッコリー煮 果物
	23 火	つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 納豆玉葱煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(長葱・イキ) 納豆かき揚げ湯通し キャベツおかか和え 果物	食パン スープ(玉葱) 豚肉人参キャベツ煮 果物
10	水	つぶし粥 スープ たら煮つぶし 南瓜煮つぶし	粥 スープ たらチンゲン菜煮 南瓜煮	軟飯 味噌汁(南瓜) たらの磯辺焼き 切干大根のごま和え 果物	きのこスパゲティ スープ(チンゲン菜) 果物
	24 水	つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし プロッコリー煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉玉ねぎ煮 プロッコリー煮	軟飯 シチュー プロッコリー生姜和え 果物	軟飯 すまし汁(玉ねぎ) 豚肉プロッコリー煮 果物
11	25 木	パン粥 スープ キャベツ煮つぶし 玉葱煮つぶし	パン粥 スープ 鮭キャベツ 果物	バターロール 鮭の豆乳チャウダー 豚肉の香味焼き キャベツわかめ和え 果物	雑炊(豚肉・玉葱・小松菜) キャベツ炒め煮 果物
12	26 金	つぶし粥 スープ 大根煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉大根煮 人参スティック煮	軟飯 根菜シチュー 小松菜中華和え 果物	軟飯 スープ(玉葱) 豚肉人参小松菜煮 果物
13	27 土	つぶし粥 スープ ほうれん草煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉ほうれん草煮 人参スティック煮	味噌うどん 白菜コーン和え 果物	バターロール 豆乳 果物

☆毎月1日は野菜の日、4日は栄養の日、19日は食育の日です。



# 12月食育だより

日に日に寒さが増し、空気も冷えて厳しい寒さを感じるようになってきました。あつという間に時は過ぎ、今年も残りひと月となりました。これからクリスマスに年末年始など楽しいイベントがたくさんありますね。規則正しい生活を心がけて元気に過ごしましょう。



## みんなで食べよう！<共食のいいところ>

共食は「きょうしょく」と読み、家族や友人、親戚など、親しい誰かと同じ食べ物や飲み物を共に飲食することを言います。

共食は私たちの生活により影響を与えてくれるため、日常に多く取り入れることが推奨されています。

### ●具体的によい影響とは？

- ・家庭の食事では、その日の子どもの状況がわかる（身体面・精神面）
  - ・コミュニケーションを多くとることが、家族関係・人間関係の形成に役立つ
  - ・料理数が増えるので、バランスよく食事をとることができます。
  - ・大勢で食べることで食事の時間が楽しくなる。
- など

★テレビや動画を見ながらではなく、親しい人と会話をしながら楽しい食事時間をお過ごしください。

## 今年の12月22日は冬至の日



冬至の日は、1年中で昼が1番短く、夜が1番長い日です。冬至については、南瓜を食べる・ゆず湯に入るなど、様々な言い伝えや風習が残されています。

にんじん・きんかん・うどんなどの「ん」のつく食べ物を食べると「運」が向上するという言い伝えがあります。

また、冬至に南瓜を吃るのは、長期保存する事ができ、保存中の栄養の損失が他の野菜に比べて少ないためです。

南瓜には、カロテンという栄養素が豊富に含まれています。カロテンは体内でビタミンAに変わり、肌や粘膜を丈夫にし、感染症に対する抵抗力をあげる作用があります。そのため「冬至に南瓜を吃ると風邪をひかない」と言われています。

ご家庭でも冬至に南瓜を吃って、寒い冬を元気に過ごしましょう。

## 給食メニュー

### <白菜のりあえ 幼児6人分>

- ・白菜 葉6枚 (300 g)
- ・のり 1.2 g
- ・醤油 小さじ1 (6 g)



- ① 白菜は長さ2~3cmの太めの千切りにし、茹でて冷まし、水気を切る。
- ② ①ときざみのり、醤油を和える。

