

# 12 給食だより

令和7年12月

早いもので今年も残すところ1ヶ月となりました。クリスマスにお正月と楽しみがいっぱいですね。普段から栄養バランスの良い食事に気を配り、体を冷やさない様にし年末年始を楽しく過ごしましょう。



お弁当の日 15日 29・30日(特別保育)

お誕生会 24日(水)

鶏の唐揚げ ブロッコリー&トマト

ポテトサラダ コーンスープ

クリスマスクッキング(1組さん)ケーキのデコレーション

## お手伝いありがとう

給食の配膳が始まると、可愛いいエプロンとバンダナをつけて、ニコニコで1組さんが登場します。「ご飯と小さいおかずから運んでね」と声をかけると「はいはい！！」とテキパキ運んでくれます。お手伝いを通して責任感や役割を学ぶことができる機会でもあります。年末の大掃除も、子供たちも一緒にご家族で楽しみながら、おこなってみてはいかがでしょうか♪



## おすすめレシピ

お鍋だけではもったいない！旬の白菜  
人気の和え物「白菜のツナ和え」

(11月の給食から紹介) 材料<4人分>

白菜…160g ツナ…40g もやし…40g 人參…20g

調味料) 砂糖…5g 薄口醤油…5g ①白菜と人參をゆで、

食べやすい大きさにカットしてしぶしる②合わせ調味料でツナと絞った野菜を和える。ツナのうまみとタンパク質もアラスされ、シンプルながらも子供たちの好きな一品です。他にもすりごまを加えれば「ごま和え」かつおで「おかか和え」豆腐のペーストで「白和え」白菜は万能野菜です！！

日	曜	副 食	おやつ	未満児朝のおやつ
1	月	ポトフ おからサラダ パイン缶	お茶 コーンおにぎり	牛乳 せんべい
2	火	魚の煮つけ ほうれん草ともやしのごま和え きのこのみそ汁	牛乳 りんご クラッカー	牛乳 ボーロ
3	水	チキンカツ グリーンサラダ 麩のすまし汁	牛乳 野菜蒸しパン	牛乳 コーンフレーク
17				
4	木	魚のムニエル かぼちゃの煮物 たまごスープ	牛乳 ブドウゼリー ビスケット	牛乳 ビスケット
5	金	ポークジンジャー ほうれん草ののり和え 豆腐のみそ汁	牛乳 フレンチトースト	ヨーグルト
19				
6	土	肉うどん 二色野菜の香味づけ	牛乳 バナナ せんべい	牛乳 せんべい
20				
8	月	クリームシチュー きゅうべつとコーンのサラダ	牛乳 焼き芋	牛乳 ビスコ
22				
9	火	魚のカレーフライ リヤンパンサンスー 大根のみそ汁	牛乳 ビスケット オレンジ	牛乳 ボーロ
23				
10	水	チキンのマーマレード煮 きゅうりとりんごのサラダ もずくのすまし汁	牛乳 マカロニあべかわ	牛乳 ビスケット
11	木	魚のチーズ焼き 千切り大根の炒め煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳 バナナ おかき	牛乳 ボーロ
25				
12	金	白菜と肉だんごのスープ煮 きゅうりとツナのサラダ	お好み焼き	ヨーグルト
26				
13	土	ナポリタンスパゲッティ えのきスープ	牛乳 ミニパン	牛乳 せんべい
27				

※行事などで献立がかわることがあります。

