



# 12月 食事だより



令和5年12月1日  
矢田野こども園

今年も残すところ、あと1ヶ月となりました。この1年、元気に過ごせましたか？  
寒さも一段と厳しくなる中、室内は暖房で空気が乾燥しますので、風邪やインフルエンザが流行しやすくなります。年末年始にかけてクリスマス、大晦日、お正月と楽しい行事が続きます。体調を崩すことがないように、睡眠と栄養をしっかりとり、元気に過ごしましょう！



## ぎょうざ入りスープ

☆材料☆ (大人2人分子ども2人分)

- ・ぎょうざ(市販品)・10個
- ・豚小間切れ肉・・・50g
- ・チンゲン菜・・・1/2束(100g)
- ・たけのこ水煮缶・・・50g
- ・ねぎ・・・1/4本(30g)
- ・にんじん・・・1/3本(50g)
- ・もやし・・・1/3袋(80g)
- ・生しいたけ・・・3個(30g)

☆調味料☆

- ・鶏ガラスープ・・・大さじ1
- ・醤油・・・小さじ1.5
- ・塩・・・少々
- ・料理酒・・・小さじ1
- ・ごま油・・・少々
- ・水・・・600ml

給食で大人気メニュー

♥簡単レシピ♥



【作り方】

- ① ぎょうざを180℃の油でからりと揚げる。
- ② 野菜を食べやすい大きさに切る。切ったねぎは水にさらしておく。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒めたら、たけのこ、人参、しいたけを入れて炒める。
- ④ ③に水を加えて煮る。
- ⑤ 野菜が柔らかくなったら調味料とチンゲン菜を入れる。
- ⑥ 味を整えてねぎをのせて完成◎
- ⑦ スープにぎょうざを浸してお召し上がりください♥

※園ではアレルギーのない市販品のぎょうざを使っています。  
スーパーに売っている冷凍ぎょうざはもちろん、生ぎょうざでも美味しく仕上がります。

## MaryXmas

クリスマスに「特別な食事♥」を一緒に作ってみませんか？  
お子さんの好きな食べ物を聞いて、お買い物に行くとワクワクしますよ(#^^#)一緒に選んだ食材で簡単なサラダを作ったり、クリスマスケーキを飾り付けするだけでも特別なごちそうになります★

是非、お子さんと楽しい時間を過ごしてみてください♥

たとえば・・・  
こんなクリスマス料理



サラダ



スープ



からあげ



ケーキ



## ～お知らせ～

献立ケースを見やすいように玄関に移動しました！！ご覧になった保護者の方々から「子どもとの給食の会話が増えた」など嬉しいお言葉も頂きました♪

また、食事や給食の事で聞きたい事がありましたら、いつでもお声かけくださいね♪

今後も、子供達の笑顔につながる給食作りを頑張りますので、よろしくお願いします！





# 12月献立表

令和5年12月1日  
矢田野こども園



12月21日(木)、28日(木)、29日(金)

あお・き・もも組は主食はいりません。  
箸は忘れず持たせてください！！

今月の食事目標！

《全園児》 寒さに負けない身体を作ろう！



○午前のおやつ ◎午後のおやつ

日曜	未満児		全園児 お昼の献立	食 材			
	午前 おやつ	主食		午後のおやつ	血や骨や 肉になる	体を動かす 力になる	体の調子を整える
1金	お茶 ビスケット	ごはん	豚肉とれんこんの炒め物 バンサンスー 味噌汁	牛乳 せんべい	ぶたにく はむ みそ たまご わかめ とうふ◎ぎゅうにゅう	ごはん〇びすけつと さとう ごま はるさめ ◎せんべい	れんこん にんじん びーまん きゅうり たまねぎ
2土	お茶 せんべい	パスタ	スパゲティイタリアン 味付小魚 チーズ	あいびきにく はむ ちーず あじつけこざかな	〇せんべい すばげてい けちやっぶ	たまねぎ にんじん びーまん	
4月	お茶 ビスケット	ごま にぎり	ひじき入り肉じゃが 切り干しサラダ パナナ	ミルクココア クラッカー	ひじき ぶたにく ちりめんじゃこ ◎ぎゅうにゅう	ごはん〇びすけつと じゃがいも しらたき さとう ここあ ◎くらっかー	にんじん たまねぎ さやいんげん きりぼしだいこん きゅうり ばなな
5火	お茶 ウエハース	ごはん	ヒレカツ 白菜スープ パンプキンサラダ	くだもの ゼリー	ぶたにく はむ はんぺん たまご	ごはん〇うえはーす こむぎこ ぱんこ あぶら けちやっぶ まよねーず◎ゼリー	かぼちゃ きゅうり たまねぎ にんじん はくさい
6水	お茶 りんご	ごはん	魚の南蛮漬け 味噌汁 コールスローサラダ	牛乳 マカロニきなこ	さかな はむ みそ ◎ぎゅうにゅう ◎きなこ	ごはん あぶら さとう かたくりこ とうもろこし まよねーず じゃがいも ◎まかろに	〇りんご たまねぎ ぱぶりか びーまん きゃべつ にんじん きゅうり えのき こねぎ
7木	お茶 チーズ	ごはん	すきやき煮 トマト 大根サラダ	牛乳 せんべい	〇ちーず ぎゅうにく とうふ かまぼこ つな◎ぎゅうにゅう	ごはん しらたき ふ まよねーず さとう◎せんべい	ねぎ たけのこ にんじん だいこん きゅうり とまと
8金	お茶 せんべい	カレー ライス	チキンカレーシチュー ドレッシングサラダ チーズ	お茶 ビスケット	とりにく たまご わかめ ちーず	ごはん〇せんべい じゃがいも かれーるう やさしいゆーす ◎びすけつと	たまねぎ りんご にんじん しょうが にんにく きゅうり れたす みかん
9土	<b>発表会</b>						
11月	お茶 ヨーグルト	ごはん	野菜のオムレツ 和風サラダ 味噌汁	牛乳 フライドポテト	ぱたー〇よーぐると べーこん ちーず たまご ちくわ みそ わかめ うすあげ ◎ぎゅうにゅう	ごはん ごま ◎じゃがいも まよねーず あぶら けちやっぶ さとう	たまねぎ とまと ぱせり きゅうり れたす にんじん
12火	お茶 ビスケット	パン	さつまいもと青菜のクリーム煮 糸切りわかめサラダ オレンジ	ジョア せんべい	とりにく ぱたー なまくりーむ ◎ぎゅうにゅう くきわかめ	ぱん〇びすけつと さつまいも◎じよあ とうもろこし◎せんべい	たまねぎ にんじん ちんげんさい れたす きゅうり おれんじ
13水	お茶 バナナ	ごはん	魚の立田揚げ コロコロサラダ 味噌汁	牛乳 ビスケット	さかな だいち とうふ とりにく ちーず みそ◎ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ あぶら まよねーず ◎びすけつと	しょうが〇ばなな とまと きゅうり もやし にんじん
14木	お茶 ポーロ	ゆかり ごはん	おでん 鶏味噌 はるさめサラダ トマト	ヨーグルト 味付小魚	ちくわ あつあげ みそ こんぶ とりにく はむ ◎よーぐると ◎あじつけこざかな	ごはん〇ぼーろ さといも ふ はるさめ まよねーず	だいこん にんじん きゃべつ きゅうり りんご とまと
15金	お茶 せんべい	ごはん	江戸っ子煮 みかん 小松菜のごま和え	牛乳 きなこラスク	だいち ぎゅうにく こうやどらふ こんぶ きなこ◎ぎゅうにゅう	ごはん〇せんべい ふ しらたき ごま ◎しよくぱん◎さとう ◎あぶら	にんじん たけのこ こまつな えのき みかん

日曜	未満児		全園児 お昼の献立	食 材			
	午前 おやつ	主食		午後のおやつ	血や骨や 肉になる	体を動かす 力になる	体の調子を整える
16土	お茶 ビスケット	焼きそば	焼きそば 味付小魚 チーズ	ぶたにく ちーず あじつけこざかな	〇びすけつと めん そーす	きゃべつ にんじん びーまん しいたけ もやし	
18月	お茶 ウエハース	ごはん	マーマレード煮 ちりじゃこサラダ 卵スープ	飲むヨーグルト クラッカー	とりにく たまご ちりめんじゃこ ◎のむよーぐると ◎くらっかー	ごはん〇うえはーす さとう かたくりこ あぶら まーまれーど ◎くらっかー	れたす きゅうり にんじん りんご たまねぎ きゃべつ
19火	お茶 みかん	パン	ポークビーンズ りんご マカロニサラダ	ミルクココア せんべい	だいち ぶたにく たまご はむ ◎ぎゅうにゅう	ぱん じゃがいも けちやっぶ まかろに とうもろこし まよねーず ◎ここあ◎せんべい	たまねぎ にんじん にんにく とまと きゅうり りんご
20水	お茶 せんべい	ごはん	魚のホイル焼き ひじきサラダ 味噌汁	お茶 チヂミ	さかな ひじき ぎゅうにゅう みそ うすあげ◎たまご ◎ぶたにく◎ちーず	ごはん〇せんべい まよねーず ◎こむぎこ	しめじ◎たまねぎ ぱせり れたす◎いら とまと きゅうり えのき はくさい
21木	<b>野菜 ジュース</b>	<b>ドリア</b>	<b>ミートドリア わかめスープ マセドアンサラダ ミニフルーツポンチ</b>	お茶 ココアムース	あいびきにく はむ とうにゅう ちーず わかめ とうふ	ごはん かれーこ けちやっぶ じゃがいも まよねーず〇やさいゆーす さとう◎こあぶりん	たまねぎ にんじん びーまん きゅうり もやし もも みかん りんご ばなな
22金	お茶 ちーず	わかめ ごはん	かぼちゃのそぼろ煮 揚げ大豆の小魚がらめ(以上児) 煮豆(未満児)きゅうりの中華和え	牛乳 ビスケット	とりにく〇ちーず だいち かえりほし うすあげ◎ぎゅうにゅう	ごはん さとう ごま ◎びすけつと	しょうが かぼちゃ いんげん にんじん きゅうり
23土	お茶 せんべい	うどん	肉うどん 味付小魚 チーズ	ぎゅうにく のり かまぼこ ちーず あじつけこざかな	〇せんべい うどん	ねぎ にんじん	
25月	お茶 せんべい	ごはん	ミートローフ コロコロスープ ブロッコリーと卵のサラダ	りんごジュース クリスマス ケーキ	あいびきにく ちーず◎たまご ◎ぱたー ◎ぎゅうにゅう	ごはん〇せんべい ぱんこ さとう そーす けちやっぶ じゃがいも とうもろこし まよねーず ◎りんごゆーす ◎ほつとけきみくす	たまねぎ にんじん ぐりんびーす ぶろっこりー だいこん こねぎ
26火	お茶 バナナ	きなこ ごはん	魚の甘酢ソース 味噌汁 れんこんのゴマネーズ和え	牛乳 クラッカー	きなこ うすあげ はむ みそ さかな ◎ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ あぶら けちやっぶ ごま まよねーず さとう◎くらっかー	〇ばなな にんにく しょうが ねぎ たまねぎ れんこん にんじん きゅうり きゃべつ
27水	お茶 ビスケット	ごはん	麻婆豆腐 蒸しシュウマイ ほうれん草のナムル	牛乳 スイートポテト	とうふ ぶたにく しゅうまい はむ◎ぱたー ◎ぎゅうにゅう◎たまご	ごはん〇びすけつと さとう てんめんじゃん ◎さつまいも さとう	しょうが ねぎ にんじん びーまん にんにく ほうれんそう もやし
28木	お茶 ポーロ	チャーハン	五目チャーハン チョレギサラダ 中華スープ	お茶 ビスケット	やきぶた たまご べーこん	ごはん〇ぼーろ はるさめ せんべい まよねーず ごま	にんじん たまねぎ ねぎ れたす きゅうり
29金	お茶 ウエハース	うどん	年越しうどん みかん ワカメとキュウリの酢の物	お茶 せんべい	ぎゅうにく かまぼこ のり わかめ かにかま	〇うえはーす うどん さとう ◎びすけつと	ねぎ にんじん きゅうり みかん

≡ 矢田野こども園における栄養目標 ≡

☆未満児栄養目標 エネルギー495cal たんぱく質 12.0~24.0g 脂質 10.5~16.0g 食塩 1.6g未満  
★以上児栄養目標 エネルギー390cal たんぱく質 11.5~26.0g 脂質 12.5~19.0g 食塩 1.9g未満

