



12月 食育・食事だより



令和7年12月1日
矢田野こども園

今年も残すところあと1か月となりました。

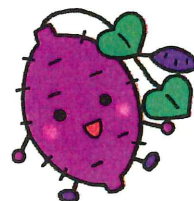
長いようで短かった1年ですが、元気に過ごすことができましたでしょうか？

12月は楽しい行事がたくさんあります。栄養と休息をしっかりと取り体の免疫力を高めて、年末年始を元気に過ごしましょう。



🍠 ～さつまいものクッキングしたよ～

10月に芋ほりにした時のさつまいもでクッキングをしました。
今年のさつまいもは甘くて、調理してもとてもおいしくできました。



♥ あかぐみ ♥
さつまいもモンブラン



袋に入ったさつまいもをモミモミしました。絞るのは先生たちも難しかった🌀



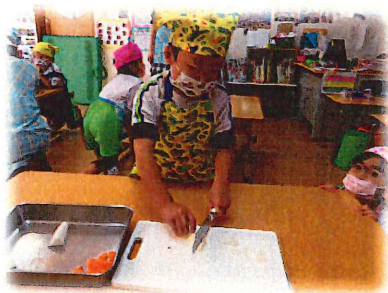
♥ ももぐみ ♥
スイートポテト

かわいいハリネズミのスイートポテトを作りました。
味もとっても甘かったね🐹



♥ あおぐみ ♥
豚汁

さつまいもクッキング+去年作った味噌で豚汁を作りました。
包丁使いが慣れてきたので早く切り終わってしまい、出汁がまだ沸いていませんでした🌀



出来上がった熱々の豚汁の味見をしました～おいしくできたかな？



おいせ



11月よりレシピの場所を変えました。
より皆さんにわかりやすく気軽に持っていけるように給食の展示ケースの横に設置して、透明のポケット型にしました。
今後、その月の子ども達の好きなメニューのレシピを入れていきたいと思います。また、知りたいレシピがあったら声をかけてください(´-`)☆

12月 献立表 幼児食

★矢田野こども園における栄養目標★

◎未満児◎ エネルギー501kcal たんぱく質12.6～25.1g 脂質11.2～16.7g 食塩相当量1.6g未満

○以上児○ エネルギー604kcal たんぱく質15.1～30.2g 脂質13.4～20.1g 食塩相当量1.6g未満

2025 年 12 月

矢田野こども園

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1月	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 和風サラダ 味噌汁	○お茶 せんべい ◎くだものゼリー ウエハース(うさぎ、ひよこ牛乳ウエハース)	鶏むね肉、焼き竹輪	オレンジマーマレード、きゅうり、レタス、にんじん、たまねぎ、カットわかめ	精白米、かたくり粉、大豆油、すりごま、三温糖、じゃがいも、くだものゼリー	食塩、白こしょう、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、トマトケチャップ、かつおだし、米みそ、麦茶、甘辛せんべい、ウエハース
2火	ごはん ホイコーロー トマトときゅうりのピクルス わかめスープ	○お茶 パナナ ◎牛乳 クラッカー	豚かた肉、絹ごし豆腐、牛乳	にんにく、しょうが、キャベツ、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、きゅうり、トマト、カットわかめ、パナナ	精白米、ごま油、三温糖	こいくちしょうゆ、テンメンジャン、合成清酒、穀物酢、食塩、コンソメ、麦茶、クラッカー
3水	カレーライス カレーシチュー 切り干し大根のゴマネーズ和え アニマルチーズ	○お茶 せんべい ◎のむヨーグルト ビスケット(うさぎ、ひよこ牛乳)	牛かた肉、プレーンヨーグルト、ツナ缶、プロセスチーズ、飲むヨーグルト	にんじん、たまねぎ、りんご、新しょうが、にんにく、野菜ミックスジュース、切干しだいこん、きゅうり	精白米、じゃがいも、薄力粉、三温糖、調合油、いりごま	カレー粉、コンソメ、こいくちしょうゆ、ウスターソース、カレールウ、マヨネーズ、穀物酢、麦茶、甘辛せんべい、ハードビスケット
4木	ごまにぎり 魚の煮つけ 小松菜の納豆あえ 味噌汁	○お茶 ポーロ ◎牛乳 ドーナツ	赤魚、挽きわり納豆、削り節、厚揚げ、牛乳	こまつな、りょくとうもやし、にんじん、だいこん	精白米、いりごま、三温糖、ポーロ	食塩、こいくちしょうゆ、清酒、本みりん、かつおだし、米みそ、麦茶、ドーナツ
5金	ごはん 甘辛肉団子 パンパンキンサラダ にらたまスープ	○お茶 ウエハース ◎フルーチェ(うさぎ、ひよこ牛乳、せんべい)	ロースハム、卵、牛乳	かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、キャベツ、にら、ぶなしめじ	精白米、調合油、三温糖、ごま油	ミートボール、こいくちしょうゆ、本みりん、マヨネーズ、鶏がらだし、合成清酒、麦茶、ウエハース、フルーチェ
6土	パン パン給食	○お茶 ビスケット	牛乳		ロールパン	麦茶、ハードビスケット
8月	ごはん ぎょうざ入りスープ 春雨サラダ みかん	○お茶 せんべい ◎ミルクココア クラッカー(うさぎ、ひよこ牛乳)	豚かた肉、ロースハム、牛乳	チンゲンサイ、たけのこ、長ねぎ、にんじん、しいたけ、きゅうり、りょくとうもやし、みかん	精白米、冷凍ぎょうざ、大豆油、ごま油、はるさめ、三温糖	鶏がらだし、こいくちしょうゆ、食塩、合成清酒、みりん、風調味料、穀物酢、麦茶、甘辛せんべい、ビュアココア、クラッカー
9火	ごはん マーボー豆腐 むしシューマイ ほうれん草のナムル	○お茶 りんご ◎牛乳 ビスケット	木綿豆腐、豚ひき肉、ロースハム、牛乳	長ねぎ、新しょうが、にんにく、青ピーマン、にんじん、ほうれんそう、りょくとうもやし、りんご	精白米、三温糖、調合油、ごま油、かたくり粉、ジャンボボークシューマイ	こいくちしょうゆ、テンメンジャン、合成清酒、穀物酢、麦茶、ハードビスケット
10水	ごはん 魚のカレー揚げ ひじきサラダ(みかん) 味噌汁	○お茶 ビスケット ◎牛乳 マカロニきなこと	さば、油揚げ、牛乳、きな粉	干しひじき、レタス、きゅうり、みかん缶、かぶ、たまねぎ	精白米、薄力粉、米粉、大豆油、三温糖、ごま油、マカロニ	食塩、白こしょう、カレー粉、こいくちしょうゆ、穀物酢、かつおだし、米みそ、麦茶、ハードビスケット
11木	ゆかりごはん ちくぜん煮 大根サラダ トマト	○お茶 せんべい ◎牛乳 ジャムロール(うさぎ、ひよこパン)	鶏もも肉、蒸しかまぼこ、ツナ缶、牛乳	ごぼう、にんじん、れんこん、干ししいたけ、たけのこ、だいこん、きゅうり、トマト、いちごジャム	精白米、しらたき、調合油、三温糖、ロールパン、マーガリン	ゆかり粉、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、麦茶、甘辛せんべい
12金	ごはん チキンカツ スパゲティサラダ 味噌汁	○お茶 ウエハース ◎お茶 せんべい	鶏むね肉、卵、ツナ缶、絹ごし豆腐	キャベツ、きゅうり、にんじん、なめこ、たまねぎ	精白米、薄力粉、パン粉、大豆油、スパゲッティ	ウスターソース、トマトケチャップ、マヨネーズ、かつおだし、米みそ、麦茶、ウエハース、甘辛せんべい
13土	発表会					
15月	ごはん 豚肉のしょうが焼き パンサンスー 白菜スープ	○お茶 テーズ ◎牛乳 豆乳もち(未満児ウエハース)	豚かた肉、ロースハム、卵、はんぺん、プロセスチーズ、牛乳、調製豆乳、きな粉	新しょうが、たまねぎ、にんじん、にら、きゅうり、はくさい	精白米、三温糖、調合油、かたくり粉、はるさめ、ごま油	こいくちしょうゆ、穀物酢、コンソメ、食塩、白こしょう、麦茶

16 火	ごはん 煮込みハンバーグ マッシュポテト 小松菜のスープ	○お茶 みかん ◎牛乳 肉まん	牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳、卵、 ロースハム	たまねぎ、ぶなしめじ、にんじん、 グリーンピース、こまつな、えのきた け、みかん	精白米、パン粉、三温糖、じゃがい も、有塩バター、オリーブ油	こいくちしょうゆ、トマトケ チャップ、コンソメ、マヨネー ズ、食塩、白こしょう、麦茶、 肉まん
17 水	ごはん おでん 鶏味噌 ひじきときゅうりのあえ物 りんご	○お茶 ポーロ ◎ジョア ビスケット(うさぎ、 ひよこ牛乳)	焼き竹輪、厚揚げ、鶏ひき肉、ロ ースハム	だいこん、にんじん、りしりこんぶ、 干しひじき、きゅうり、レタス、りんご	精白米、さといも、車ぶ、三温糖、 ごま油、ポーロ、ジョア	こいくちしょうゆ、みりん風調 味料、かつおだし、米みそ、 合成清酒、穀物酢、麦茶、 ハードビスケット
18 木	ごはん 白身魚フライ れんこんのゴマネーズあえ 味噌汁	○お茶 ビスケット ◎牛乳 せんべい	たら、卵、ロースハム、油揚げ、牛 乳	れんこん、にんじん、きゅうり、キャ ベツ、たまねぎ	精白米、大豆油、薄力粉、パン粉、 すりごま、三温糖	ウスターソース、トマトケ チャップ、マヨネーズ、米み そ、穀物酢、かつおだし、麦 茶、ハードビスケット、甘辛せ んべい
19 金	わかめごはん ちくわの磯辺揚げ かぼちゃのそぼろ煮 豚汁	○お茶 せんべい ◎ヨーグルトあえ	焼き竹輪、卵、鶏ひき肉、豚かた 肉、絹ごし豆腐、プレーンヨーグル ト	あおのり、しょうが、かぼちゃ、さや いんげん、だいこん、にんじん、ご ぼう、長ねぎ、みかん缶、バナナ、 りんご、冷凍ミックスフルーツ	精白米、薄力粉、大豆油、三温糖	炊き込みわかめ、かつおだ し、本みりん、こいくちしょう ゆ、米みそ、麦茶、甘辛せん べい
20 土	うどん いなりうどん チーズ 味付小魚	○お茶 せんべい	油揚げ、プロセスチーズ、味付小 魚		うどん、三温糖	こいくちしょうゆ、本みりん、 食塩、かつお・昆布だし、麦 茶、甘辛せんべい
22 月	食パン ビーフシチュー ちりじゃこサラダ トマト	○お茶 ヨーグルト ◎牛乳 せんべい	牛かた肉、生クリーム、ちりめん じゃこ、ヨーグルト、牛乳	にんじん、たまねぎ、レタス、きゅう り、りんご、トマト	食パン、じゃがいも、米粉、調合 油、三温糖	ハヤシルウ、コンソメ、トマ トケチャップ、ウスターソース、 穀物酢、こいくちしょうゆ、麦 茶、甘辛せんべい
23 火	ごはん 白味噌ポトフ トマトのバジルサラダ バナナ	○お茶 せんべい ◎牛乳 ビスケット	鶏もも肉、ウインナーソーセージ、 ベーコン、プロセスチーズ、粉チ ーズ、牛乳	たまねぎ、にんじん、こまつな、トマ ト、レタス、きゅうり、バナナ	精白米、じゃがいも、オリーブ油、 三温糖	煮干しだし、こいくちしょうゆ、 みりん風調味料、合成清酒、 米みそ、バジル、穀物酢、麦 茶、甘辛せんべい、ハードビ スケット
24 水	ドリア キーマカレードリア フライドポテト コールスローサラダ きのこスープ	○りんごジュース(うさぎ、ひ よこお茶ビスケット) ◎ココアムース 味付小魚 (うさぎ、ひよこ牛乳せんべ い)	豚ひき肉、プレーンヨーグルト、ピ ザ用チーズ、粉チーズ、調製豆 乳、卵、ロースハム、味付小魚	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、 りんご缶、しょうがおろし汁、野菜 ミックスジュース、あおのり、キャ ベツ、きゅうり、コーン缶、ぶなしめ じ、えのきたけ、しいたけ、りよくと うやし、りんごジュース	精白米、調合油、三温糖、かたく り粉、大豆油、フライドポテト、ココ アムース	カレー粉、こいくちしょうゆ、 ウスターソース、コンソメ、食 塩、マヨネーズ、白こしょう
25 木	きなごごはん 鶏のからあげ マカロニサラダ コロコロスープ	○お茶 スティック野菜 ◎ぶどうジュース クリスマス ケーキ(うさぎ、ひよこ牛乳)	きな粉、鶏むね肉、卵、ロースハ ム、牛乳、ホイップクリーム	しょうが、にんにく、きゅうり、にんじ ん、コーン缶、だいこん、たまねぎ、 こねぎ、ぶどうジュース、みかん 缶、りんご	精白米、かたくり粉、大豆油、マカ ロニ、じゃがいも、オリーブ油、ホッ トケーキミックス、有塩バター、三 温糖、グラニュー糖	合成清酒、こいくちしょうゆ、 マヨネーズ、コンソメ、カラ ースプレー
26 金	ごはん 鮭のムニエル マセドアンサラダ 味噌汁	○お茶 ポーロ ◎ミルクココア ウエハース (うさぎ、ひよこ牛乳)	さけ、プロセスチーズ、ロースハ ム、油揚げ、牛乳	にんじん、きゅうり、カットわかめ、 りよくとうもやし	精白米、薄力粉、有塩バター、じゃ がいも、ポーロ、三温糖	食塩、白こしょう、穀物酢、マ ヨネーズ、かつおだし、米み そ、麦茶、ピュアココア、ウエ ハース
27 土	手作り弁当	○お茶 せんべい				麦茶、甘辛せんべい
29 月	うどん 年越し肉うどん わかめときゅうりの酢の物 みかん	○お茶 せんべい ◎お茶 ビスケット	牛かた肉、蒸しかまぼこ、かにか ま、味付小魚	長ねぎ、にんじん、カットわかめ、 りよくとうもやし、きゅうり、みかん	うどん、三温糖	こいくちしょうゆ、かつお・昆 布だし、穀物酢、食塩、麦 茶、甘辛せんべい、ハードビ スケット