

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	午後おやつ
1 月	ごはん ひじきとツナのたまご焼き マカロニサラダ 大根となめこの味噌汁 オレンジ	野菜おせんべい	・ツナ缶・豆乳 ・たまご・油揚げ ・牛乳	・精白米・油・マヨネーズ ・マカロニ・薄力粉・砂糖 ・バター	・ひじき・たまねぎ・人参・きゅうり ・キャベツ・大根・なめこ ・わかめ・オレンジ	牛乳 にんじんケーキ
2 火	ごはん ポークチャップ もやしのサラダ ほうれん草のスープ ぶどうゼリー	りんごのゼリー	・豚肉・ゼラチン・牛乳	・精白米・油・バター ・じゃがいも ・砂糖・ごま	・たまねぎ・ケチャップ ・もやし・人参・コーン・ほうれんそう ・ぶどうジュース・りんごジュース	牛乳 塩昆布おにぎり
3 水	ロールパン 豆腐の煮込みハンバーグ ブロッコリーサラダ じゃがいものスープ みかん	ミレービスケット	・豆腐・豚挽肉・鶏挽肉 ・ウインナー・牛乳 ・脱脂粉乳・たまご	・ロールパン・パン粉・砂糖 ・マヨネーズ・じゃがいも ・ホットケーキミックス ・ミレービスケット	・たまねぎ・トマト缶 ・ケチャップ ・ブロッコリー・コーン・こまつな ・みかん・もも缶	牛乳 お誕生日ホット ケーキ
4 木	ごはん 魚のカレー風味焼き 青菜のめんとつゆ和え 豆腐とわかめの味噌汁 カルピスゼリー	クラッカー	・さば・ツナ缶 ・豆腐・ゼラチン・牛乳	・精白米・薄力粉・ごま油 ・砂糖・バター	・こまつな・えのき ・もやし・わかめ・長ねぎ	牛乳 サクサククッキー
5 金	豚汁うどん 竹輪の揚げ揚げ もやしの和え物 ミックスフルーツ	たべっこペイビー	・豚肉・ちくわ・牛乳	・うどん・薄力粉・油 ・ごま油・食パン・砂糖 ・バター	・大根・人参・しめじ ・ごぼう・こねぎ・あおのり ・もやし・わかめ・みかん缶	牛乳 メロンパントースト
6 土	ドライカレー コーンサラダ かぼちゃの豆乳スープ	ハイハイせんべい	・豚挽肉・豆乳 ・牛乳	・精白米・砂糖・油 ・ごま油 ・ごま・食パン	・たまねぎ・にんにく・しょうが ・なす・ケチャップ・コーン ・キャベツ・人参・南瓜	牛乳 ジャムサンド
8 月	ごはん スパニッシュオムレツ きゅうりのフレンチサラダ キャベツの味噌汁 オレンジ	野菜おせんべい	・ベーコン・たまご ・牛乳・きなこ	・精白米・じゃがいも・砂糖 ・油・マカロニ	・たまねぎ・ほうれんそう・きゅうり ・人参・コーン・キャベツ ・しめじ・オレンジ	牛乳 マカロニきなこ
9 火	ごはん 鶏のマーナード焼き いんげんのカレーソテー 青梗菜のスープ ぶどうゼリー	りんごのゼリー	・鶏肉・ゼラチン ・牛乳	・精白米・バター・砂糖 ・さつまいも・ごま	・マーナード・いんげん ・キャベツ・人参・玉ねぎ ・しめじ・青梗菜 ・ぶどうジュース・りんごジュース	牛乳 さつま芋おにぎり
10 水	ごはん 豚肉と人参の味噌炒め もやしの和え物 小松菜のすまし汁 パナナ	ミレービスケット	・豚肉・たまご・牛乳	・精白米・ごま・油 ・ごま油・砂糖・おふ ・薄力粉・バター ・ミレービスケット	・人参・ピーマン・ごぼう ・もやし・きゅうり・たまねぎ ・小松菜・パナナ・レモン	牛乳 レモンのパウンド ケーキ
11 木	ごはん インド煮 キャベツのサラダ 厚揚げのスープ ミルクゼリー	クラッカー	・豚肉・うずら卵・さつま揚げ ・生揚げ・牛乳・こんにやく ・ゼラチン	・精白米・じゃがいも・砂糖 ・油・バター・マカロニ	・人参・たまねぎ・いんげん ・ケチャップ・キャベツ ・きゅうり・こまつな ・ピーマン・トマト缶	牛乳 マカロニナポリタン
12 金	ごはん 鶏肉の甘辛焼き キャベツサラダ もやしとわかめの味噌汁 ミックスフルーツ	たべっこペイビー	・鶏肉・牛乳	・精白米・油・マヨネーズ ・ごま・バター・砂糖 ・ホットケーキミックス	・長ねぎ・ひじき・人参・キャベツ ・いんげん・もやし・しめじ ・わかめ・たまねぎ	牛乳 ココアケーキ
13 土	スパゲティミートソース ブロッコリーのサラダ 豆腐のスープ	ハイハイせんべい	・豚挽肉・ツナ缶 ・豆腐・牛乳・かつお節	・スパゲティ・油 ・砂糖・精白米	・たまねぎ・にんにく ・トマト缶・ケチャップ・ブロッコリー ・コーン・えのき	牛乳 おかかおにぎり
15 月	ごはん 親子煮風たまご焼き 青菜のごま和え しいたけと玉ねぎの味噌汁 パナナ	野菜おせんべい	・鶏肉・たまご ・油揚げ・牛乳・きな粉	・精白米・砂糖・ごま ・じゃがいも・油 ・ホットケーキミックス	・たまねぎ・人参・かいわれ ・こまつな・えのき・もやし ・しいたけ・パナナ	牛乳 きなこ蒸しパン
16 火	ごはん 豆腐ステーキ 人参のサラダ コンソメスープ ミルクゼリー	りんごのゼリー	・豆腐・チーズ ・牛乳・ゼラチン	・精白米・薄力粉・マヨネーズ ・砂糖・じゃがいも ・バター・片栗粉	・たまねぎ・黄ピーマン ・トマト缶・ケチャップ・人参 ・きゅうり・キャベツ・ほうれんそう	牛乳 じゃがいももち
17 水	ごはん 豚肉のしょうが焼き 大根サラダ 小松菜としめじの味噌汁 オレンジ	ミレービスケット	・豚肉・ツナ缶・牛乳	・精白米・油・マヨネーズ ・じゃがいも・食パン ・ミレービスケット ・砂糖・バター	・しょうが・たまねぎ・大根 ・人参・コーン・小松菜 ・しめじ・オレンジ	牛乳 シュガートースト
18 木	ごはん 鮭のパン粉焼き 青菜のごま和え 厚揚げの味噌汁 ひとくちゼリー	クラッカー	・鮭・生揚げ・牛乳 ・油揚げ	・精白米・薄力粉・パン粉 ・油・ごま・ごま油 ・砂糖・じゃがいも	・小松菜・えのき ・もやし・たまねぎ	牛乳 こぎつねおにぎり
19 金	カレーライス トマトサラダ ヨーグルトポンチ	たべっこペイビー	・豚肉・脱脂粉乳 ・ヨーグルト・牛乳	・精白米・油・じゃがいも ・砂糖・薄力粉・片栗粉	・しょうが・にんにく・たまねぎ ・人参・キャベツ・トマト・コーン ・わかめ・みかん缶・もも缶	牛乳 いちごジャムクッキー
20 土	ミートドリア ひじき入りポテトサラダ コンソメスープ	ハイハイせんべい	・豆乳・豚挽肉 ・チーズ・牛乳・鮭	・精白米・バター・薄力粉 ・砂糖・じゃがいも・ごま	・たまねぎ・トマト缶 ・ケチャップ・ひじき・人参 ・コーン・クリームコーン	牛乳 鮭おにぎり
22 月	ごはん 鶏ひき肉のたまご焼き かぼちゃのいとこ煮 大根となめこの味噌汁 ひとくちゼリー	野菜おせんべい	・たまご・鶏挽肉 ・ゆで小豆・油揚げ ・牛乳	・精白米・油・砂糖 ・ホットケーキミックス	・人参・長ねぎ・南瓜 ・たまねぎ・なめこ・大根 ・マーナード・ゆず	牛乳 マーナード蒸しパン
23 火	ごはん 麻婆豆腐 もやしの中華サラダ 青梗菜のスープ パナナ	りんごのゼリー	・豆腐・豚挽肉 ・ゼラチン・牛乳	・精白米・片栗粉・ごま油 ・ごま・じゃがいも・砂糖 ・ホットケーキミックス	・にんにく・しょうが・長ねぎ・にら ・わかめ・人参・もやし ・青梗菜・たまねぎ・パナナ ・りんごジュース	牛乳 レーズンクッキー
24 水	食パン 照り焼きチキン ブロッコリーのサラダ ホワイトシチュー デザートムース	ミレービスケット	・鶏肉・豆乳 ・牛乳・生クリーム	・食パン・油・砂糖 ・じゃがいも・薄力粉 ・デザートムース ・ミレービスケット	・ブロッコリー・たまねぎ ・人参・グリーンピース・いちご	牛乳 ブッシュドノエル
25 木	ごはん かけいのか焼 青菜とえのきの和え物 もやしとわかめの味噌汁 ぶどうゼリー	クラッカー	・かけい・ゼラチン ・牛乳	・精白米・油・砂糖 ・じゃがいも・食パン ・バター	・梅干し・ほうれんそう ・えのき・人参・もやし ・わかめ・たまねぎ・ぶどうジュース	牛乳 イチゴバターサンド
26 金	年越しうどん 鶏のごま味噌焼き 白菜の甘酢和え ミックスフルーツ	たべっこペイビー	・油揚げ・鶏肉 ・牛乳・かつお節	・うどん・油・砂糖 ・ごま・精白米	・人参・大根・長ねぎ ・しょうが・白菜・みかん缶 ・もも缶・青のり	牛乳 青のりおかかおにぎり
27 土	ジャジャ丼 もやしの和え物 油揚げの味噌汁	ハイハイせんべい	・豚挽肉・かつお節 ・牛乳	・精白米・砂糖・片栗粉 ・油・ごま・源氏パイ	・たまねぎ・きゅうり・人参 ・もやし・白菜	牛乳 源氏パイ

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
乳児栄養量	495kcal	16.0g	11.0g	157mg	1.4mg	135μg	0.18mg	0.23mg	16mg	3.0g	1.4g
今月の平均栄養量	508kcal	19.3g	14.1g	281mg	1.7mg	154μg	0.30mg	0.43mg	22mg	2.9g	1.7g
幼児栄養量	585kcal	19.0g	13.0g	225mg	1.8mg	158μg	0.27mg	0.32mg	18mg	3.9g	1.6g
今月の平均栄養量	594kcal	23.2g	16.7g	330mg	2.1mg	192μg	0.37mg	0.54mg	27mg	3.8g	1.8g

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります

食育だより

りとせ橋本こども園【令和7年 12月号】

今年もあと1か月となりました。感染症が流行する季節でもあります。予防には手洗い・うがいを行うこと、栄養バランスの良い食事と十分な睡眠をとることが大事になります。元気に新しい年を迎えていただきたいです。

バランスの良い食事とは

食品は、単品では体を作るための必要な栄養素を摂取することはできません。そのために複数の食品を組み合わせることで食事をとることが大切です。主食+主菜+副菜+汁物の4つのお皿を基本とした献立にすると必要な栄養を摂ることができます。

主食 炭水化物

ごはん・パン・麺などの糖質は主にエネルギー源となり、脳を働かせる重要な栄養素です。



主菜 たんぱく質

肉・魚・卵・大豆製品などのメインとなるおかずです。血や肉となり、体を作るために必要な栄養素です。



副菜 ビタミン・ミネラル

野菜やきのこ、海藻類を中心としたおかずです。体の調子を整え、免疫力を高めるのに必要な栄養素です。



汁物

いも類や野菜を組み合わせることで具だくさんの汁物にすれば、子ども達も野菜を摂りやすく副菜の代わりにもなります。



今月の行事食

22日 冬至献立

鶏挽肉のたまご焼き

かぼちゃのいとこ煮

大根の味噌汁

おやつ：柚子入り蒸しパン

24日 クリスマスメニュー

食パン

照り焼きチキン

ブロッコリーのサラダ

ホワイトシチュー

おやつ：

ブッシュドノエル



おにぎりをにぎりました

11月25日の和食の日献立のおやつはおにぎりでした。幼児クラスのぱんだ組はおかかの混ぜご飯を三角になるように、きりん・ぞう組は昆布を白いご飯からはみ出さないように握ることに挑戦しました。出来上がりは様々でしたが、みんなおかわりもして美味しく食べることができました。

他県の給食を食べてみよう

栃木県 「インド煮」

インド煮はパンにもごはんにも合う、栃木県鹿沼市の学校給食発祥のソウルフードで、豚肉と野菜やさつま揚げやうずらの卵、栃木県の特産品であるこんにゃくが入ったほんのりカレー風味の肉じゃがに似た具だくさんの料理です。 11日提供予定

