



# 12月きゅうしょく予定献立

令和7年11月25日 厚別西認定こども園

| 1日・15(月)                                                                                                                                                   | 2日・16日(火)                                                                                                      | 3日・17日(水)                                                                                                               | 4日・18日(木)                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ごはん<br>味噌汁 (白菜・シメジ)<br>肉じゃが (豚肉・芋・人参<br>玉葱・しらたき・インゲン)<br>キャベツ生姜和え<br>(キャベツ・水菜・人参・生姜)<br>果物(バナナ)<br>牛乳<br>きなこマフィン                                           | ふりかけごはん<br>味噌汁(キャベツ・人参)<br>ほっけフライ<br>白菜ごま和え<br>(白菜・赤パプリカ・ホウレン草・生姜)<br>果物(みかん)<br>牛乳<br>どうぶつビスケット               | ごはん<br>味噌汁 (水菜・麴)<br>チャプチエ(豚肉・生姜・キャベツ・<br>玉葱・人参・ピーマン・春雨・ごま)<br>ほうれん草しらす和え<br>(ホウレン草・しらす・人参)<br>果物(バナナ)<br>牛乳<br>ジャムスコーン | ごはん<br>味噌汁 (豆腐・ホウレン草)<br>鶏肉のさっぱり煮<br>ツナマカロニサラダ<br>(マカロニ・ツナ・胡瓜・人参)<br>果物(りんご)<br>ヨーグルト<br>毎日果実                                      |
| 5日(金) 誕生会                                                                                                                                                  | 19日(金) もちつき                                                                                                    | 6日・20日(土)                                                                                                               | 8日(月)                                                                                                                              |
| ごはん<br>ドライカレー (豚挽肉・玉葱・人参・大豆<br>セリ・ピーマン・にんにく・生姜・レーズン)<br>コールスロー風サラダ<br>(キャベツ・人参・水菜・きゅうり・コーン・赤パプリカ)<br>フルーツヨーグルト<br>(みかん・パイン)<br>牛乳<br>オレンジゼリー<br>(ホイップ・いちご) | ちゃんこ風うどん<br>(うどん・鶏肉・大根・白菜・人参・<br>ごぼう・にんにく・生姜)<br>ブロッコリー醤油和え<br>(ブロッコリー・赤パプリカ・コーン)<br>果物(みかん)<br>牛乳<br>雪の宿      | ミートソースパグティ<br>(豚挽肉・玉葱・人参・にんにく・パセリ)<br>チンゲン菜お浸し<br>(チンゲン菜・人参)<br>果物(パイン)<br>牛乳<br>ぼたぼた焼き                                 | ごはん<br>さつま汁(鶏肉・豆腐・さつま芋・<br>しらたき・玉葱・人参・ごぼう・長葱)<br>さばみそ焼き<br>小松菜のナムル<br>(小松菜・人参)<br>果物(みかん)<br>牛乳<br>レーズンパン                          |
| 22日(月)                                                                                                                                                     | 9日・23日(火)                                                                                                      | 10日・24日(水)                                                                                                              | 11日(木) クリスマス会                                                                                                                      |
| ごはん<br>さつま汁(鶏肉・豆腐・さつま芋・<br>しらたき・玉葱・人参・ごぼう・長葱)<br>さばみそ焼き<br>小松菜のナムル<br>(小松菜・人参)<br>果物(みかん)<br>牛乳<br>南瓜小倉煮<br>(南瓜・あずき)                                       | ごはん<br>味噌汁(長葱・エノキ)<br>納豆かき揚げ<br>(納豆・豚肉・玉葱・人参・ひじき・卵)<br>キャベツわかめ和え<br>(キャベツ・ワカメ・人参)<br>果物(パイン)<br>牛乳<br>やさいかりんとう | ごはん<br>味噌汁(南瓜・長葱)<br>たらの磯辺焼き<br>切干大根のごま和え<br>(切干大根・チンゲン菜・人参・すりごま)<br>果物(りんご)<br>牛乳<br>アンパンマンのお野菜せんべい                    | リース型ごはん<br>クリームシチュー<br>(ベーコン・芋・玉葱・人参)<br>鶏肉から揚げ<br>ブロッコリー醤油和え<br>(ブロッコリー・赤パプリカ・黄パプリカ)<br>果物(みかん)<br>牛乳<br>子供達の手作りケーキ<br>(ホイップ・いちご) |
| 25日(木)                                                                                                                                                     | 12日・26日(金)                                                                                                     | 13日・27日(土)                                                                                                              |                                                                                                                                    |
| バターロール<br>鮭の豆乳チャウダー<br>(鮭・小松菜・玉葱・コーン・豆乳)<br>豚肉の香味焼き<br>ブロッコリーおかか和え<br>(ブロッコリー・赤パプリカ・糸かつお)<br>果物(みかん)<br>チーズ<br>苺フルーチェ                                      | ごはん<br>根菜カレー<br>(豚肉・玉葱・人参・大根・ごぼう)<br>小松菜中華和え<br>(小松菜・人参)<br>果物(パイン)<br>牛乳<br>きのこスパゲティ<br>(豚肉・人参・玉葱・えのき・しめじ)    | 味噌うどん<br>(鶏肉・玉葱・人参・ホウレンソウ)<br>白菜コーン和え<br>(白菜・コーン・人参)<br>果物(パイン)<br>牛乳<br>星たべよ                                           |                                                                                                                                    |

☆りす・こあら組の午前おやつは牛乳と果物になります。  
☆毎月1日は「野菜の日」です。 ☆毎月19日は「食育の日」です。  
☆1号認定・2号認定共に同じ給食を提供しています。

## 食のウォッチング

～家族だんらん～

子どもたちが「食」について学ぶ最も身近な場所は家庭の食卓ですが、近年は家族の生活リズムがそろわず、朝食や夕食をばらばらに食べる状況も起こりがちです。意識してみんなそろって楽しく食卓を囲む時間を大切にしたいですね。

食事を一緒にすることで・・・

### 食の知識が自然と身につく

箸の正しい持ち方や食事のマナー、食文化、食材などを伝え、良い習慣や正しい知識を身につけましょう。



### 食事の楽しさを実感

家族とのコミュニケーションは食事をおいしく楽しくしてくれます。

### お互いへの理解が深まる

食卓を囲んだ会話で日々の子どもの成長や様子を知ることができ、また、家族との絆が深まり子どもに安心感が生まれます。



## 12月22日は冬至の日

冬至の日は、かぼちゃを食べる・ゆず湯に入るなど様々な言い伝えや風習が残っています。

冬至にかぼちゃを食べるのは、体に良い栄養が豊富で、またその栄養素が保存中も他の野菜より保たれるからです。特に、かぼちゃにはカロテンという栄養素が多く含まれていて肌や粘膜を丈夫にし感染症に対する抵抗力を高めてくれています。そのため「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」といわれています。

ご家庭でも冬至の日にはかぼちゃを食べて寒い冬を元気に過ごしたいですね。



## ～今月のメニューから～

＜納豆かき揚げ＞(大人2人分・幼児2人分)

＜材料＞

納豆・・・150g(3パック)  
豚肉・・・90g  
干しひじき・・・大さじ1  
玉ねぎ・・・60g(1/4個)  
人参・・・40g

A (醤油・・・6g(小さじ1)  
砂糖・・・1.5g(小さじ1/2)  
卵・・・30g(大さじ2)  
B (薄力粉・・・25g(大さじ3杯)  
片栗粉・・・9g(大さじ1杯)  
揚げ油・・・適量

＜下準備＞

・豚肉を千切りにして醤油少々で下味をつけておく。  
・ひじきを水で戻してよく洗っておく。  
・玉ねぎ、人参を細切りにしておく。  
・Aの材料をまぜ合わせておく。

＜作り方＞

① 納豆、豚肉、ひじき、玉ねぎ、人参にAをあわせ、さらにBを加えてかるくまぜ合わせる。  
② スプーンで落として揚げる。

