



12月 こんだてひょう (西郷保育園)

令和7年 12月
神埼市立保育園
栄養士 井手野

今月の予定		冬の季節料理と栄養バランス					日
6日 みんなの発表会 10日 誕生会 24日 クリスマス行事食&クッキング(ケーキ)		冬も本番です。朝夕は寒くなってきました。温かい食べ物で乗りきりましょう。おでん、すき焼き、水炊きなどがおいしい季節です。冬野菜をたっぷり使って、体が温まる鍋を囲みながら、家族団らんを楽しんでみてはいかがでしょうか。					未満児 朝のおやつ
月	火	水	木	金	土		副食
1	牛乳 ピスコ	2 ヨーグルト	3 牛乳 ゴマいりこ	4 牛乳 ロールパン	5 牛乳 バナナ	6	未満児 主食 追加食
魚のコーンマヨ焼き 野菜炒め ひじき煮 みかん	南瓜シチュー ドレッシング和え がんも煮 チーズ バナナ	松風焼き ワカメサラダ 大根のそぼろ煮 みかん	魚のマリネ 野菜の五色和え 昆布ポテト バナナ	白菜スープ ローストチキン スペaghettiーサラダ 納豆 みかん	みんなの発表会		
ご飯 味噌汁	ご飯 チキンケチャップ煮	しらすご飯	ご飯 青梗菜スープ	ご飯 南瓜煮			
プリンアラモード	牛乳 煮豆	牛乳 大学芋	ヨーグルト ビスケット	牛乳 チーズパン			
8 チーズ	9 ヨーグルト	10 牛乳 衛生ボーロ	11 牛乳 ミレービスケット	12 牛乳 白い風船	13 牛乳 ビスケット		
豚汁 煮魚 高野豆腐の卵とじ みかん	鶏のさっぱり煮 南瓜サラダ 焼きそば バナナ	ハンバーグ 春雨のゴマ酢和え 蓮根煮 卵スープ みかん	魚フライ 五目金平 白菜のゴマ和え 納豆 チーズ	ラザニア 中華サラダ 厚揚げ煮 バナナ	カレーライス バナナ チーズ		
ご飯 ほうれん草ソテー	ご飯 豆腐煮	チキンライス	ご飯 味噌汁	ご飯 こふき芋			
お好み焼き	牛乳 ふのラスク	牛乳 お芋とリンゴのケーキ	フルーツヨーグルト	牛乳 フレーククッキー	牛乳 ミニ芋あんパン		
15 牛乳 マンナビスケット	16 牛乳 紫芋せんべい	17 牛乳 バナナ	18 牛乳 ゴマいりこ	19 ヨーグルト	20 牛乳 ビスケット		
鮭の塩焼き さつまいもサラダ 白菜の中華炒め みかん	豚のしょうが焼き マカロニサラダ 味噌汁 チーズ バナナ	豚のしょうが焼き 白菜のポン酢和え 南瓜煮 リンゴ	魚のカリカリ焼き ほうれん草のお浸し 里芋のそぼろ煮 バナナ	麻婆豆腐 蓮根サラダ チーズオムレツ ゴマいりこ みかん	焼きそば チーズ バナナ		
ご飯 焼肉	ご飯 ニラもやしソテー	ご飯 卵スープ	納豆ご飯	ワカメご飯			
ひじきおにぎり	ジョア ツナマヨトースト	牛乳 ヨーグルトケーキ	野菜うどん	牛乳 さつま芋もち	牛乳 ステックパン		
22 牛乳 マリービスケット	23 牛乳 ウエハース	24 チーズ	25 牛乳 ロールパン	26 牛乳 バナナ	27 牛乳 ビスケット		
すき焼き風煮 野菜のナムル ふかし芋 バナナ	魚の塩焼き ひじきサラダ 炒り鶏 チーズ みかん	五目ごはん 鶏の唐揚げ ポテトサラダ スパゲティーソテー	魚のカラフルソテー 大根サラダ 中華風野菜スープ みかん	ポークカレー 白菜の昆布和え プレーンオムレツ もも缶	五目うどん チーズ バナナ		
ご飯 焼き魚	ご飯 すまし汁	ブロッコリー リンゴ クリスマスゼリー★	ご飯 肉豆腐	ご飯 ウインナー			
牛乳 サンドイッチ	ビビンバ	牛乳 (クッキング) デコレーションケーキ	リンゴゼリー ビスケット	牛乳 芋あんまんじゅう	牛乳 北海道ツイスト		
		<p>★栄養バランスを考えた食事を心がけて★ 子どもの食事は、「何を」「どのくらい」食べさせるかがポイントです。 3~5歳児の1日の食事は、主食:ごはんなら3~4杯、主菜:肉・魚・卵・大豆料理なら3皿程度、牛乳・乳製品:牛乳なら1本程度、副菜:野菜料理4皿程度、果物:みかんなら1~2個が目安とされています。肉類や油脂の多い料理に偏ったり野菜不足にならないよう、栄養バランスを考えた食事を心がけましょう。</p>					
		<p>メリークリスマス (^^♪</p> <p>今月は生活発表会、クリスマス会等お楽しみな行事があります♪朝ごはんをきちんと取って元気に過ごしましょう('艸')</p>					