



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		 <p>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。</p>					日	未満児 朝のおやつ 副食			
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)							主食 追加食				
							全園児 3時のおやつ				
月		火		水		木		金		土	
1	牛乳 ビスコ	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	
魚のコーンマヨ焼き 野菜炒め ひじき煮 みかん🍊 ご飯 味噌汁		南瓜シチュー ドレッシング和え がんも煮 チーズ バナナ🍌 ご飯 チキンケチャップ煮		松風焼き ワカメサラダ 大根のそぼろ煮 みかん🍊 しらすご飯		魚のマリネ 野菜の五色和え 昆布ポテト バナナ🍌 ご飯 青梗菜スープ		白菜スープ ローストチキン スパゲティーサラダ 納豆 みかん🍊 ご飯 南瓜煮		みんなの発表会 	
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🍊 ご飯 ほうれん草ソテー		鶏のさっぱり煮 南瓜サラダ 焼きそば バナナ🍌 ご飯 豆腐煮		ハンバーグ 春雨のゴマ酢和え 蓮根煮 卵スープ みかん🍊 チキンライス		魚フライ 五目金平 白菜のゴマ和え 納豆 チーズ ご飯 味噌汁		ラザニア 中華サラダ 厚揚げ煮 バナナ🍌 ご飯 こふき芋		カレーライス バナナ チーズ 	
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🍊 ご飯 焼肉		豚のしょうが焼き マカロニサラダ 味噌汁 チーズ バナナ🍌 ご飯 ニラもやしソテー		プルコギ 白菜のポン酢和え 南瓜煮 リンゴ🍏 ご飯 卵スープ		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🍌 納豆ご飯		麻婆豆腐 蓮根サラダ チーズオムレツ ゴマいりこ みかん🍊 ワカメご飯		焼きそば チーズ バナナ 	
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 スティックパン	
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🍌 ご飯 焼き魚		魚の塩焼き ひじきサラダ 炒り鶏 チーズ みかん🍊 ご飯 すまし汁		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 ブロッコリー リンゴ クリスマスゼリー★ 牛乳(クッキング) デコレーションケーキ		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🍊 ご飯 肉豆腐		ポークカレー 白菜の昆布和え プレーンオムレツ もも缶🍑 ご飯 ウインナー		五目うどん チーズ バナナ	
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	



★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。

🎄メリークリスマス (^^)♪

今月は生活発表会、クリスマス会等楽しい行事があります♪朝ごはんをきちんと取って元気に過ごしましょう(´艸`)

