



# 12月 こんだてひょう (ちよだ保育園)

令和7年 12月  
神崎市立保育園  
栄養士 井手野

今月の予定		<div>家族でなべを囲みましょう</div> <div>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。</div>					日	未満児 朝のおやつ			
6日 生活発表会 17日 誕生会 24日 クリスマス会 食&クッキング (ケーキ)								副食			
								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 バナナ	4	牛乳 ロールパン	5	牛乳 ゴマいりこ	6	
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 スパゲティーサラダ 納豆 みかん		生活発表会 	
ご飯 味噌汁		ご飯 鶏のケチャップ煮		しらすご飯		ご飯 青梗菜スープ		ご飯 南瓜煮			
牛乳 ヨーグルトケーキ		牛乳 フレーククッキー		牛乳 大学芋		ヨーグルト ビスケット		牛乳 チーズパン			
8	牛乳 紫芋せんべい	9	牛乳 衛生ボーロ	10	牛乳 バナナ	11	牛乳 ミレービスケット	12	ヨーグルト	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		麻婆豆腐 マカロニサラダ チーズオムレツ みかん		魚フライ 五目金平 白菜のゴマ和え チーズ		ラザニア 蓮根サラダ 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		ワカメご飯		ご飯 味噌汁		ご飯 こふき芋			
お好み焼き		牛乳 ふのラスク		チキンライス		フルーツヨーグルト		牛乳 煮豆			
15	牛乳 マンナビスケット	16	牛乳 白い風船	17	ヨーグルト	18	牛乳 ゴマいりこ	19	チーズ	20	牛乳 ビスケット
魚のカリカリ焼き 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 中華サラダ 味噌汁 チーズ 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		鮭の塩焼き ほうれん草のお浸し 里芋のそぼろ煮 バナナ		プルコギ 白菜のポン酢和え 南瓜煮 みかん		焼きそば チーズ バナナ 	
ご飯 肉豆腐		ご飯 ニラもやしソテー		チキンライス		納豆ご飯		ご飯 卵スープ			
野菜うどん		飲むヨーグルト ツナマヨトースト		牛乳 お芋とリンゴカップケーキ		プリンアラモード		牛乳 さつま芋もち			
22	牛乳 ウエハース	23	牛乳 マリービスケット	24	チーズ	25	牛乳 バナナ	26	牛乳 ロールパン	27	牛乳 ビスケット
魚の塩焼き ひじきサラダ 筑前煮 チーズ みかん		すき焼き風煮 野菜のナムル ふかし芋 バナナ		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★		魚のカラフルソテー 大根サラダ 中華風野菜スープ 納豆 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 すまし汁		ご飯 焼き魚		牛乳 (クッキング) 苺ロールケーキ		ご飯 焼肉		ご飯 ウインナー			
ビビンバ		牛乳 サンドイッチ				牛乳 芋あんまんじゅう		リンゴゼリー ビスケット			
<div>★栄養バランスを考えた食事を心がけて★</div> <div>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。</div>						<div>メリークリスマス (^^)♪</div> <div>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♪バランスの良い食事をしっかり取って元気に過ごして年末を迎えましょう( 艸 )</div> <div></div>					

