

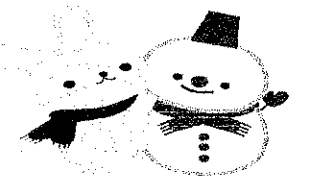


			あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだの調子をととのえる	きいろのなかま エネルギーのもとになる	その他調味料	主食
1	月	鶏肉のマーマレード焼き・ブロッコリーのおかか和え・みそ汁	鶏もも肉・かつお節・わかめ・豆腐・巻麩・みそ	しょうが・マーマレード・ブロッコリー・人参・きゅうり		しょうゆ・だし汁・酒	ごはん
2	火	カレーライス・切干大根とちくわの和え物・牛乳	豚肉・ちくわ・牛乳	玉ねぎ・人参・切干大根・きゅうり・もやし	じゃがいも・油・砂糖・ごま油	カレーウ・ケチャップ・ソース・しょうゆ・酢	ごはん
3	水	【12月誕生会】 唐揚げ・星のハンバーグ・ツナサラダ・コーンスープ・ゼリー	ツナ缶・鶏肉・豚肉	ブロッコリー・人参・コーン・クリームコーン・玉ねぎ・しょうが・キャベツ・みかん缶・フルーツ果汁	油・砂糖・片栗粉・小麦粉・米粉・じゃがいも	ケチャップ・塩・酢・コンソメ・しょうゆ	わかめごはん
4	木	【お弁当DAYのため、きゅうしょくはありません】					
5	金	サバの竜田揚げ・ほうれん草のごま和え・みそ汁・動物ゼリー	サバ・青のり・みそ	しょうが汁・ほうれん草・人参・コーン・大根・しめじ・絹さや・フルーツ果汁	片栗粉・油・砂糖・すりごま	しょうゆ・だし汁・酒	ごはん
8	月	親子丼・三色おひたし・みそ汁	鶏もも肉・鶏卵・豆腐・わかめ・油揚げ・みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース・ほうれん草・コーン・もやし・えのき	砂糖・油	しょうゆ・酒・塩・だし汁	ごはん
9	火	【食育の日】 白菜のシチュー・もやしとツナのサラダ・果物	鶏もも肉・牛乳・ツナ缶	人参・白菜・玉ねぎ・しめじ・ブロッコリー・もやし・きゅうり・コーン・果物	油・マヨドレ・すりごま・じゃがいも	ホワイトルウ・シチューミックス・しょうゆ	ごはん
10	水	カレーうどん・コロコロサラダ・果物	豚肉・油揚げ	玉ねぎ・人参・キャベツ・ブロッコリー・果物	油・じゃがいも・さつまいも・マヨドレ	カレーウ・しょうゆ・だし汁・塩	うどん
11	木	【もちつき】 ビビンバ・卵焼き・チンゲン菜のスープ・みたらし団子	豚ひき肉・豆腐・鶏卵	ぜんまい水煮・干しいたけ・ほうれん草・もやし・人参・玉ねぎ・チンゲン菜・コーン	ごま油・砂糖・いりごま・白玉	しょうゆ・塩・中華だし・酢	ごはん
12	金	赤魚のみそマヨ焼き・ひじきの炒り煮・豚汁	赤魚・みそ・ひじき・さつま揚げ・豚肉	ごぼう・人参・干しいたけ・絹さや・長ねぎ・大根	マヨドレ・砂糖・しらたき・油・じゃがいも	しょうゆ・みりん・だし汁	ごはん
15	月	ちくわの磯辺揚げ・カレー風もやし・みそ汁	ちくわ・青のり・巻麩・みそ	もやし・ほうれん草・コーン・えのき・大根・絹さや	小麦粉・油・砂糖	しょうゆ・みりん・だし汁・カレー粉	なめしごはん
16	火	麻婆豆腐・中華サラダ・春雨中華スープ・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ・わかめ	人参・長ねぎ・ニラ・しょうが・干しいたけ・もやし・きゅうり・コーン・キャベツ・玉ねぎ・果物	砂糖・片栗粉・ごま油・いりごま・春雨	しょうゆ・酒・酢・中華だし・塩	ごはん
17	水	豚肉の甘辛煮・和風サラダ・みそ汁	豚肉・かつお節・わかめ・みそ	玉ねぎ・キャベツ・ニラ・しょうが・ほうれん草・もやし・人参・キャベツ・しめじ	しらたき・油・いりごま・砂糖・ごま油	しょうゆ・みりん・塩・酢・だし汁	ごはん
18	木	マカロニグラタン・フレンチサラダ・野菜スープ	鶏肉・牛乳・チーズ	玉ねぎ・マッシュルーム缶・ブロッコリー・キャベツ・コーン・きゅうり・小松菜・人参	マカロニ・油・じゃがいも	ホワイトルウ・塩・酢・コンソメ	クロワッサン
19	金	【クリスマス音楽会のため、きゅうしょくはありません】					
22	月	【午前保育】 鶏肉のオープン焼き・三色ナムル・さつまいものみそ汁	鶏もも肉・巻麩・みそ	小松菜・もやし・コーン・長ねぎ	小麦粉・油・砂糖・ごま油・さつまいも	塩・しょうゆ・酢・だし汁	ごはん
23	火	【午前保育】 ハンバーグ・マカロニサラダ・ポトフ	豚ひき肉・ウィンナー	玉ねぎ・人参・きゅうり・コーン・キャベツ	じゃがいも・油・パン粉・マカロニ・マヨドレ・砂糖	塩・ケチャップ・コンソメ	ごはん
24	水	❄️冬休み❄️ ちゃんぽん麺・ふかし野菜・果物	豚肉・かまぼこ	玉ねぎ・もやし・キャベツ・人参・小松菜・干しいたけ・コーン・果物	油・片栗粉・マヨドレ・じゃがいも・さつまいも・ごま油	中華だし・しょうゆ・酒	ちゃんぽん麺
25	木	❄️冬休み❄️ 星のコロッケ・クリスマスサラダ・星のマカロニスープ・キラキラゼリー	ウィンナー・鶏肉・豚肉	ブロッコリー・人参・コーン・小松菜・玉ねぎ・果物	油・小麦粉・マヨドレ・星のマカロニ・じゃがいも・砂糖・パン粉	塩・ソース・コンソメ	わかめごはん
26	金	❄️冬休み❄️ 中華丼・春雨サラダ・中華スープ	豚肉・かまぼこ・わかめ・豆腐	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・チンゲン菜・しょうが・きゅうり・もやし・キャベツ・えのき	油・片栗粉・ごま油・春雨・砂糖	中華だし・塩・しょうゆ・酢	ごはん

- * 献立内容を変更する場合があります。
- * 調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用しています。
- * メニューを見て、スプーンを持たせて頂いてもかまいません。

令和7年度

給食だより



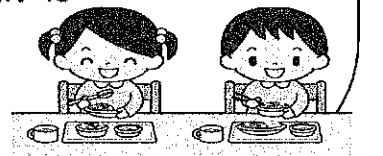
❀子どもたちの窒息事故に注意しましょう❀

嚙んだり飲み込んだりする機能が未熟な乳幼児は、食品による窒息事故に注意が必要です。窒息事故は、子どもの動き（泣く・遊ぶなど）や姿勢が原因で起こることがあります。これからのクリスマスや年末年始とイベントが続く、何かと慌ただしい時期になりますが食事の時は、子どもが落ち着いて正しい姿勢で食べているか見守りましょう。



○子どもの食事の見守りポイント○

- 正しい姿勢で座っているか
- 子どもの口にあった量か（つめこんでいないか）
- よく嚙んで食べているか
- 口の中のものを飲み込んでから次の1口をいれているか
- 食事中に驚かせたりしていないか
- 眠い時に無理に食べさせていないか
- 泣いたり笑ったりした後、食べ物を詰まらせていないか
- 汁物等水分を適度に口に行っているか
- 食事中、口の中に食べ物が残っていないか



食育の日 【白菜のシチュー】



今月の食育の日は今が旬の白菜を使ったシチューです。具材をスープで煮たら、牛乳・シチューミックスを加えて塩で味を整えます。仕上げにホワイトルウでとろみをつけたらできあがり！

給食では鶏肉を使用していますが、鮭やタラなどのお魚にしてもおいしくできます。

