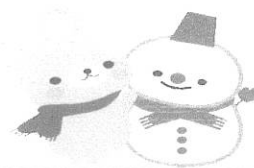




		あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだの調子をととのえる	さいろのなかま エネルギーのもとになる	その他調味料	主食
1 月	鶏肉のマーメレード焼き・ブロッコリーのおかか和え・みそ汁	鶏もも肉・かつお節・わかめ・豆腐・みそ	しょうが・マーメレード・ブロッコリー・人参・きゅうり・キャベツ		しょうゆ・だし汁・酒	ごはん
2 火	カレーライス・切干大根とちくわの和え物・牛乳	豚肉・ちくわ・牛乳	玉ねぎ・人参・切干大根・きゅうり・もやし	じゃがいも・油・砂糖・ごま油	カレーウ・ケチャップ・ソース・しょうゆ・酢	ごはん
3 水	【12月誕生会】 肉団子・フライドポテト・ツナサラダ・コンスープ・ゼリー	ツナ缶・鶏肉・豚肉	パセリ粉・玉ねぎ・しょうが・ブロッコリー・人参・キャベツ・コーン・クリーム・コーン・フルーツ果汁・みかん缶	油・砂糖・片栗粉・パン粉・じゃがいも・小麦粉	塩・酢・コンソメ・しょうゆ・ケチャップ	わかめごはん
4 木	ポークチャップ・野菜のごまがらめ・コンソメスープ	豚肉	玉ねぎ・人参・マッシュルーム缶・キャベツ・もやし・きゅうり・小松菜・長ねぎ	砂糖・ごま油・いりごま・じゃがいも	ソース・ケチャップ・塩・しょうゆ・コンソメ	ごはん
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	【もちつき】 ピピンバ・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	ぜんまい水素・干しいだけ・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
11 木	ミートソーススパゲッティ・コロコロサラダ・牛乳・果物	豚ひき肉・牛乳	玉ねぎ・人参・トマト缶・パセリ粉・ブロッコリー・果物	砂糖・マヨドレ・さつまいも・じゃがいも	塩・コンソメ・ケチャップ	スパゲッティ
12 金	【お弁当DAYのため、きゅうしょくはありません】	水筒持参				
15 月	白身フライ・カレー風もやし・みそ汁	タラ・巻茹・みそ	もやし・ほうれん草・コーン・えのき・大根・絹さや	パン粉・小麦粉・油・砂糖	しょうゆ・みりん・だし汁・カレー粉・タルタルソース	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・干しいだけ・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・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・砂糖・ごま油	ホワイトルウ・塩・コンソメ・しょうゆ	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	【午前保育のため、きゅうしょくありません】					
23 火	【午前保育のため、きゅうしょくありません】					
24 水	【冬休み】					
25 木	【冬休み】					
26 金	【冬休み】					
12/22 (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・巻茹・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
12/23 (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
12/24 (水)	☺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
12/25 (木)	☺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・干しいだけ・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
12/26 (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・干しいだけ・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

令和7年度

給食だより



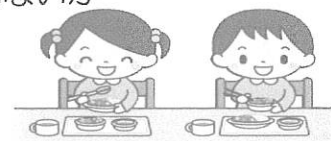
❀子どもたちの窒息事故に注意しましょう❀

噛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）
- よく噛んで食べているか
- 口の中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。



* 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。