



こんだてひょう



2日 (月)	・ひじきごはん ・味噌汁 ・さつまいもの煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、ひじき ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、木綿豆腐、小松菜 ⇒さつまいも、人参、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、チンゲン菜
3日 (火)	・ごはん ・ビーフン汁 ・マッシュポテト ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、ビーフン、白菜、木綿豆腐、小松菜 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、木綿豆腐、ブロッコリー
4日 (水)	・そぼろ丼 ・ココロスープ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、木綿豆腐、ブロッコリー ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、小松菜、木綿豆腐
5日 (木)	・ごはん ・味噌汁 ・大根の煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、小松菜 ⇒大根、人参、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、チンゲン菜、木綿豆腐
6日 (金)	・おかかごはん ・豆乳味噌汁 ・豆腐のそぼろ煮 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、かつお節 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、豆乳、小松菜 ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、ブロッコリー
7日 (土)	・すき焼き風丼 ・すまし汁 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、木綿豆腐、人参、玉ねぎ、春雨、白菜、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、大根、小松菜 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、木綿豆腐、チンゲン菜
9日 (月)	・ごはん ・味噌汁 ・鮭の煮つけソースかけ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、小松菜 ⇒鮭、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、木綿豆腐、ブロッコリー
10日 (火)	・人参ごはん ・中華スープ ・かぼちゃの煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参 ⇒人参、玉ねぎ、春雨、キャベツ、木綿豆腐、チンゲン菜 ⇒かぼちゃ、人参、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、小松菜、木綿豆腐
11日 (水)	・豆腐丼 ・トマトスープ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、トマト、ブロッコリー ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、木綿豆腐、小松菜
12日 (木)	・ひじきごはん ・クリームスープ ・じゃがいもの煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、ひじき ⇒人参、玉ねぎ、かぼちゃ、キャベツ、豆乳、ほうれん草 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、小松菜 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、木綿豆腐、チンゲン菜
13日 (金)	・ごはん ・味噌汁 ・さつまいもの煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、木綿豆腐、小松菜 ⇒さつまいも、人参、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、木綿豆腐、ブロッコリー
14日 (土)	・ごはん ・すまし汁 ・ほうれん草の白和え ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、さつまいも、大根、キャベツ、小松菜 ⇒木綿豆腐、ほうれん草、人参 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、木綿豆腐、チンゲン菜

16日 (月)	・ごはん ・味噌汁 ・マッシュパンプキン ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、木綿豆腐、小松菜 ⇒かぼちゃ、人参、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、木綿豆腐、ブロッコリー
17日 (火)	・さつまいもごはん ・ビーフン汁 ・カラスカレイの煮つけ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、さつまいも ⇒人参、玉ねぎ、ビーフン、白菜、木綿豆腐、小松菜 ⇒カラスカレイ ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、木綿豆腐、ほうれん草
18日 (水)	・そぼろ丼 ・ココロスープ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、高野豆腐、人参、玉ねぎ、小松菜 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、木綿豆腐、チンゲン菜
19日 (木)	・ごはん ・味噌汁 ・大根の煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、チンゲン菜 ⇒大根、人参、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、木綿豆腐、小松菜
20日 (金)	・かぼちゃごはん ・豆乳味噌汁 ・豆腐のそぼろ煮 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、かぼちゃ ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、豆乳、小松菜 ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、ブロッコリー
21日 (土)	・ドリア風 ・野菜スープ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、トマト、豆乳、ブロッコリー ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、木綿豆腐、小松菜
23日 (月)	・ごはん ・味噌汁 ・鮭の煮つけ ・クリームソースかけ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、木綿豆腐、小松菜 ⇒鮭、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、チンゲン菜
24日 (火)	・おかかごはん ・中華スープ ・マッシュポテト ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、かつお節 ⇒人参、玉ねぎ、春雨、木綿豆腐、白菜、チンゲン菜 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、木綿豆腐、小松菜
25日 (水)	・豆腐丼 ・トマトスープ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、トマト、ブロッコリー ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、木綿豆腐、小松菜
26日 (木)	・人参ごはん ・クリームスープ ・大根と豆腐の煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、豆乳、ほうれん草 ⇒大根、人参、木綿豆腐、小松菜 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、木綿豆腐、チンゲン菜
27日 (金)	・ごはん ・味噌汁 ・かぼちゃの煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、木綿豆腐、小松菜 ⇒かぼちゃ、人参、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、木綿豆腐、ブロッコリー
28日 (土)	・すき焼き風丼 ・味噌汁 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、白菜、春雨、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、大根、小松菜 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、木綿豆腐、チンゲン菜

☆あけぼの幼稚園の給食では、だしは全て「昆布といりこ」で取っています。

☆食材の納品の関係により、献立が変更することがあります。ご了承ください。

☆3学期から新しく食べる食材が増えます。アレルギーの心配のあるお子様は担任までお知らせ下さい。



こんだてひょう

2日 (月)	・ゆかりとひじきのご飯 ・味噌汁 ・枝豆ナゲットのあんかけ	⇒発芽玄米、塩麴、ゆかり、人参、ひじき ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、白菜、なめこ、油揚げ、ねぎ ⇒枝豆ナゲット、人参、玉ねぎ、しめじ、もやし、チンゲン菜	
3日 (火)	・ごま塩ご飯 ・すまし汁 ・いわしのとろ煮 ・野菜の塩昆布和え	⇒発芽玄米、塩麴、ごま塩 ⇒ほうれん草、人参、えのき、しめじ、椎茸、コーン ⇒ いわし ⇒ブロッコリー、人参、きゅうり、塩昆布	いわし ⇒除去
4日 (水)	・そばろ丼 ・ココロスープ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、木綿豆腐、ブロッコリー	
5日 (木)	・しそ昆布ご飯 ・味噌汁 ・金時豆の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、塩昆布、しそ ⇒木綿豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒金時豆	
6日 (金)	・発芽玄米ご飯 ・わかめスープ ・麻婆春雨	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒わかめ、玉ねぎ、コーン、ねぎ、ごま油 ⇒春雨、人参、玉ねぎ、干し椎茸、筍、白ねぎ、高野豆腐 ピーマン、生姜、ニンニク、ごま油	
7日 (土)	・おかかご飯 ・味噌汁 ・キャベツとツナのサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、かつお節、人参 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、えのき、わかめ、ねぎ ⇒キャベツ、人参、きゅうり、ツナ	
9日 (月)	・おこめん塩焼きそば ・中華スープ ・黄桃	⇒おこめん、人参、キャベツ、もやし、塩昆布、油揚げ、ごま油 ⇒ほうれん草、人参、玉ねぎ、干し椎茸、コーン、ごま油 ⇒黄桃	
10日 (火)	・菜飯 ・味噌汁 ・かぼちゃサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、小松菜、人参 ⇒キャベツ、にんじん、えのき、しめじ、もやし、油揚げ、ねぎ ⇒かぼちゃ、人参、きゅうり、玉ねぎ	
11日 (水)	・豆腐丼 ・トマトスープ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、トマト、ブロッコリー	
12日 (木)	・鮭ご飯 ・豆乳スープ ・ブロッコリーサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、 鮭 、人参、小松菜 ⇒白菜、星形人参、玉ねぎ、しめじ、コーン、豆乳 ⇒ブロッコリー、人参、コーン、しんじょう	鮭 ⇒除去
13日 (金)	・雑穀ご飯 ・ポトフ風スープ ・サワラの西京焼き ・野菜のゆかり和え	⇒発芽玄米、塩麴、赤米、黒米 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、ブロッコリー ⇒ サワラ ⇒キャベツ、人参、きゅうり、ゆかり	サワラ ⇒除去
14日 (土)	・いなり寿司 ・もやしスープ ・ネバネバサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、いなり揚げ ⇒もやし、人参、玉ねぎ、コーン、チンゲン菜、ごま油 ⇒オクラ、人参、納豆、ひじき	

新しいお魚「サワラ(鯖)」が仲間入り!

春にたくさん捕れるため、サワラの漢字は、魚編に春と書きます。実は春と冬の2回も旬の時期があります。特に冬のサワラは産卵前なので脂がたくさんあり、甘味もあっておいしいです。サバの仲間ですが、クセがなく、身も柔らかいお魚です。サワラは大きさによって呼び方が変わる出世魚で全長50cm程度を「サゴン」70cm程度を「ヤナギ」80cm程度を「サワラ」と呼びます。サワラには必須脂肪酸のDHA・EPA タンパク質、カリウムが豊富で、血圧を正常に保つ、腸・心臓を含めた全身の筋肉の活動をよくする、腎臓の働きを高めるなど様々な働きがあります。

16日 (月)	・きつねうどん ・人参の和え物 ・バナナ	⇒ライスパスタ、いなり揚げ、わかめ、ねぎ ⇒人参、もやし、ツナ ⇒バナナ	
17日 (火)	・発芽玄米ご飯 ・チーズカレー ・大根の漬物 ・フルーツポンチ	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、しめじ、えのき、油揚げ、高野豆腐 生姜、ニンニク、黄桃、まめまーじゅ ⇒大根、生姜 ⇒黄桃、みかん、パイン、ゼリー	
18日 (水)	・そばろ丼 ・ココロスープ	⇒発芽玄米、塩麴、高野豆腐、人参、玉ねぎ、小松菜 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、木綿豆腐、ほうれん草	
19日 (木)	・赤米ご飯 ・野菜スープ ・切干大根のサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、赤米 ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、えのき、コーン ⇒切干大根、人参、枝豆、ツナ	
20日 (金)	・お赤飯 ・味噌汁 ・味噌野菜炒め	⇒発芽玄米、塩麴、もち米、小豆、ごま塩 ⇒かぼちゃ、大根、人参、玉ねぎ、椎茸、油揚げ、ねぎ ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、もやし、油揚げ	
21日 (土)	・ちりめんご飯 ・すまし汁 ・かぼちゃのそばろ煮	⇒発芽玄米、塩麴、ちりめん、人参 ⇒人参、えのき、干し椎茸、ちくわ、みつば ⇒かぼちゃ、人参、枝豆、高野豆腐	
23日 (月)	・お好み焼き風ご飯 ・えのきスープ ・パイン	⇒発芽玄米、塩麴、キャベツ、人参、ちくわ、油揚げ、かつお節、青のり ⇒えのき、玉ねぎ、コーン、干し椎茸、チンゲン菜、ごま油 ⇒パイン	
24日 (火)	・塩っぺの炊き込みご飯 ・味噌汁 ・鮭の塩焼き ・納豆和え	⇒発芽玄米、塩麴、人参、舞茸、しめじ、塩昆布、油揚げ ⇒大根、人参、玉ねぎ、椎茸、こんにゃく、油揚げ、ねぎ ⇒ 鮭 ⇒納豆、白菜、ほうれん草、人参、えのき	鮭 ⇒除去
25日 (水)	・シーチキンピラフ ・コーンスープ ・厚揚げのケチャップ炒め	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ツナ、しそ ⇒コーン、コーンピューレ、玉ねぎ、豆乳 ⇒絹厚揚げ、人参、玉ねぎ、しめじ、ピーマン、コーン	
26日 (木)	・わかめご飯 ・味噌汁 ・がんもの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、わかめ ⇒人参、玉ねぎ、えのき、しめじ、なめこ、油揚げ、ほうれん草 ⇒がんも	
27日 (金)	・黒米ご飯 ・すまし汁 ・さつまいもサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、黒米 ⇒絹ごし豆腐、えのき、人参、椎茸、チンゲン菜 ⇒さつまいも、人参、枝豆、コーン	
28日 (土)	・コーンラーメン風 ・中華サラダ ・みかん	⇒ライスパスタ、コーン、わかめ、ニンニク、かまぼこ、ごま油 ⇒もやし、キャベツ、人参、きゅうり、ごま油 ⇒みかん	



給食だより

令和6年度12月
認定こども園
あけぼの幼稚園 NO.8



早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。吹く風は冷たく寒さが身にしみ風邪等にかかりやすくなる季節です。栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養・睡眠をとって生活リズムを整えましょう！



冬至は、1年のうちで最も昼までの時間が短く、夜が長い日です。

次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから昔の人は「太陽がよみがえる日」と言っていました。

この日を境に、人々の力も戻ると考え、ゆず湯に入って身体を清め栄養豊富なかぼちゃや悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。冬至にかぼちゃを食べると風邪を引かないと言われていました。夏に獲れる野菜ですが、冬まで保存でき、貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。幼稚園では少し早いです。20日にお赤飯とかぼちゃ入りの味噌汁を提供します！



<p>休み中の食生活のポイント！</p>	<p>朝・昼・夕の3食を 決まった時間に食べよう</p> <p>朝・昼・夕の食事を同じ時間に摂ることで、生活リズムが整いやすくなります。</p>	<p>早寝・早起きをして 朝ご飯を必ず食べよう</p> <p>長い休みは生活リズムが乱れがちです。早寝・早起きをし朝ご飯を食べて1日をスタートさせましょう。</p>
<p>おやつは時間と量を 考えて食べよう</p> <p>おやつは食べる時間を決めて、ダラダラと食べないようにしましょう。</p>	<p>食事はしっかり よく噛んで食べよう</p> <p>よく噛んで食べると満足感が得られ、食べ過ぎを防ぐことができます。</p>	<p>冬野菜を たくさん食べよう</p> <p>冬が旬の野菜には、身体を温めたり、風邪を予防したりする働きがあります。</p>

食事のマナーを見直そう！

食事をする前後の挨拶をおろそかにしたり、肘をついて食べたり、口に食べ物を入れたまま話したりしていませんか？食事のマナーを身に付けることは、相手と気持ち良く食事することに繋がります。食事の時間を豊かにするためにも、正しい食事のマナーは大切です。

「いただきます」には、動植物の命をいただくことと、食べ物を作った人への感謝の気持ちが表されています。また、「ごちそうさま」には、食べ物を育てたり、集めたり、料理をしたり、準備した人への感謝の気持ちが込められています。食べ物に関わった全ての人に対する感謝の気持ちをもって、食事のあいさつをしましょう。

★身に着きたいマナー★

- ・食事の前に手を洗う。 ・食事の前後に「いただきます」「ごちそうさまでした」の挨拶をする。
- ・背筋を伸ばし、肘を付かずに食べる。 ・食事中に立ち歩かない。
- ・口に食べ物が入っている時はしゃべらない。

※大きくなってから身に付けようとしても、ついてしまった癖や習慣はなかなか直らないものです。小さい時からマナーを身に付けておくことはとても大切です。



おやつ

2 (月)	かぼちゃポーロ	煮りんご
3 (火)	赤ちゃんせんべい	マスカットゼリー
4 (水)	むらさきいもせんべい	バナナ
5 (木)	ベビースティック	スティックポテト
6 (金)	鉄塩せん	ピーチゼリー
7 (土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
9 (月)	花花せんべい	いもようかん
10 (火)	ふんわりソフトせん	きなこおはぎ風
11 (水)	サクッとあられ	バナナ
12 (木)	かぼちゃポーロ	お米でクリスマスいちごケーキ
13 (金)	赤ちゃんせんべい	オレンジゼリー
14 (土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
16 (月)	ベビースティック	スイートポテト
17 (火)	むらさきいもせんべい	りんごゼリー
18 (水)	花花せんべい	バナナ
19 (木)	鉄塩せん	スティックポテト
20 (金)	よもぎ入り赤ちゃんせんべい	煮りんご
21 (土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
23 (月)	ふんわりソフトせん	いちごゼリー
24 (火)	赤ちゃんせんべい	いもようかん
25 (水)	ベビースティック	バナナ
26 (木)	むらさきいもせんべい	きなこおはぎ風
27 (金)	かぼちゃポーロ	オレンジスイートポテト
28 (土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ

クリスマス誕生会に

“お米でクリスマスいちごケーキ”を提供します!!

このケーキは保護者会からのプレゼントです！

ふんわりスポンジ、全体の一体感のくちどけ、ほど良いいちごの酸味と美味しさが感じられるケーキ♪年に1回のクリスマスにアレルギーを持っている子ども達に「友達と一緒に同じケーキを食べてもらいたい!」そんな願いが込められたクリスマスケーキです。

