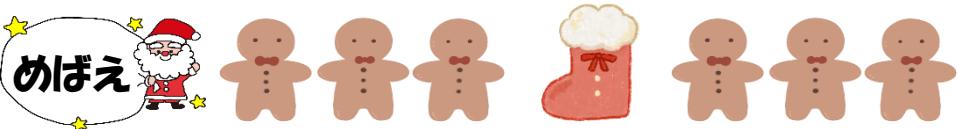




こんだてひょう



1日 (月)	・おかかごはん ・すまし汁 ・かぼちゃのそぼろ煮	⇒軟飯、人参、かつお節 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、大根、木綿豆腐、小松菜 ⇒かぼちゃ、人参、ほうれん草
2日 (火)	・ごはん ・味噌汁 ・鮭の煮つけソースかけ	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、チンゲン菜 ⇒鮭、人参、玉ねぎ、ほうれん草
3日 (水)	・そぼろ丼 ・トマトスープ	⇒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、トマト、木綿豆腐、ブロッコリー
4日 (木)	・ごはん ・味噌汁 ・さつまいもの煮物	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、木綿豆腐、ブロッコリー ⇒さつまいも、人参、ほうれん草
5日 (金) ★	・菜飯 ・豆乳味噌汁 ・切干大根のサラダ	⇒発芽玄米、塩麹、人参、小松菜 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、さつまいも、白ねぎ、椎茸、豆乳 ⇒切干大根★、人参、枝豆、ツナ★
6日 (土)	・ごはん ・味噌汁 ・ほうれん草の白和え	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、大根、小松菜 ⇒ほうれん草、人参、木綿豆腐
8日 (月)	・ごはん ・味噌汁 ・じゃがいもの煮物	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、木綿豆腐、チンゲン菜 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草
9日 (火)	・かぼちゃごはん ・ビーフン汁 ・カラスカレイの煮物	⇒軟飯、人参、かぼちゃ ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、ビーフン、木綿豆腐、小松菜 ⇒カラスカレイ
10日 (水)	・豆腐丼 ・コロコロスープ	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、大根、ブロッコリー
11日 (木)	・人参ごはん ・クリームスープ ・大根と豆腐の煮物	⇒軟飯、人参 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、豆乳、ほうれん草 ⇒大根、人参、木綿豆腐、小松菜
12日 (金) ★	・ちらし寿司 ・わかめスープ ・ひじきとがんものの煮物	⇒菜飯、人参、干し椎茸★、みつば★、でんぶ★、刻みのり★ ⇒わかめ、人参、玉ねぎ、コーン、えのき★、ねぎ★ ⇒がんも★、ひじき、人参、玉ねぎ
13日 (土)	・すきやき風丼 ・すまし汁	⇒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、大根、小松菜

15日 (月)	・五目うどん ・人参の和え物 ・黄桃	⇒ライスパスタ、人参、椎茸★、いなり揚げ★、ねぎ★ ⇒人参、もやし★、ツナ★ ⇒黄桃
16日 (火)	・ごはん ・味噌汁 ・鮭の煮つけソースかけ	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、木綿豆腐、小松菜 ⇒鮭、人参、玉ねぎ、ほうれん草
17日 (水)	・そぼろ丼 ・野菜スープ	⇒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、かぼちゃ、木綿豆腐、ブロッコリー
18日 (木)	・ひじきごはん ・味噌汁 ・マッシュポテト	⇒軟飯、人参、ひじき ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、木綿豆腐、チンゲン菜 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草
19日 (金)	・ごはん ・豆乳味噌汁 ・豆腐のそぼろ煮	⇒軟飯 ⇒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
20日 (土)	・ドリア風 ・すまし汁	⇒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、大根、木綿豆腐、小松菜
22日 (月)	・ごはん ・味噌汁 ・かぼちゃの煮物	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、木綿豆腐、チンゲン菜 ⇒かぼちゃ、人参、ほうれん草
23日 (火)	・さつまいもごはん ・味噌汁 ・カラスカレイの煮つけ	⇒軟飯、さつまいも、人参 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、木綿豆腐、小松菜 ⇒カラスカレイ
24日 (水)	・豆腐丼 ・トマトスープ	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、トマト、ブロッコリー
25日 (木)	・人参ごはん ・味噌汁 ・じゃがいもの煮物	⇒軟飯、人参 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、木綿豆腐、チンゲン菜 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草
26日 (金)	・大豆ご飯 ・豆腐スープ ・キャベツとツナのサラダ	⇒軟飯、大豆★ ⇒絹ごし豆腐、人参、玉ねぎ、椎茸★、ほうれん草 ⇒キャベツ、人参、きゅうり★、ツナ★
27日 (土)	・ごはん ・味噌汁 ・ほうれん草の白和え	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、大根、チンゲン菜 ⇒ほうれん草、人参、木綿豆腐

おしゃせ

12月から順次、使用する食材が増えます。

アレルギーの心配がある方は、担任にお知らせください。

【今月の新食材】

- ・切干大根 ・ツナ ・椎茸（干し椎茸） ・みつば
- ・でんぶ ・刻みのり ・えのき ・ねぎ ・いなり揚げ
- ・がんも（ごま入り） ・もやし ・大豆 ・きゅうり

☆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。

★の日は、つぼみ組と同じ献立内容となります。(大きさは刻んで提供します。)



こんだてひょう



つぼみ

1日 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ・お好み焼き風ご飯 ・えのきスープ ・バナナ 	⇒発芽玄米、塩麹、キャベツ、人参、油揚げ、かつお節、青のり ⇒えのき、コーン、チンゲン菜 ⇒バナナ	
2日 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ・ゆかりご飯 ・味噌汁 ・じゃがいもの バランスサラダ 	⇒発芽玄米、塩麹、人参、ゆかり ⇒木綿豆腐、人参、たまねぎ、なめこ、わかめ ⇒じゃがいも、人参、キャベツ、ほうれん草、ごぼう、コーン 枝豆、ひじき	
3日 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ・そぼろご飯 ・味噌汁 ・白菜のおかか和え 	⇒発芽玄米、塩麹、高野豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、しめじ、ねぎ ⇒白菜、人参、かつお節	
4日 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ・発芽玄米ご飯 ・すまし汁 ・いわしの梅煮 ・キャベツのごま酢和え 	⇒発芽玄米、塩麹 ⇒人参、干し椎茸、大根、ちくわ、みつば ⇒いわし ⇒キャベツ、人参、きゅうり、油揚げ、ほうれん草、白いりごま	いわし ↓ 除去
5日 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ・菜飯 ・豆乳味噌汁 ・切干大根のサラダ 	⇒発芽玄米、塩麹、人参、小松菜 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、さつまいも、白ねぎ、椎茸、豆乳 ⇒切干大根、人参、枝豆、ツナ	
6日 (土)	<ul style="list-style-type: none"> ・赤米ご飯 ・すまし汁 ・じゃがいもの旨煮 	⇒発芽玄米、塩麹、赤米 ⇒絹ごし豆腐、人参、大根、しめじ、ほうれん草 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、グリーンピース	
8日 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ・おこめんナポリタン ・野菜スープ ・パイン 	⇒おこめん、人参、玉ねぎ、しめじ、絹厚揚げ、ピーマン ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、えのき、キャベツ、ブロッコリー ⇒パイン	
9日 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ・ふりかけご飯 ・けんちん汁 ・小松菜と厚揚げの煮物 	⇒発芽玄米、塩麹、ちりめん、かつお節、白ごま、塩昆布 ⇒絹ごし豆腐、大根、人参、ごぼう、干し椎茸、油揚げ、ねぎ ⇒小松菜、人参、厚揚げ	
10日 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭ご飯 ・味噌汁 ・厚揚げのからあげ ・ブロッコリーサラダ 	⇒発芽玄米、塩麹、鮭、人参、小松菜 ⇒にんじん、大根、なめこ、しめじ、ねぎ ⇒絹厚揚げ、生姜、ニンニク ⇒ブロッコリー、人参、コーン	鮭 ↓ 除去
11日 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ・ごま塩ご飯 ・コーンスープ ・かぼちゃサラダ 	⇒発芽玄米、塩麹、ごま塩 ⇒コーン、コーンピューレ、玉ねぎ、星形人参、豆乳 ⇒かぼちゃ、人参、玉ねぎ、きゅうり	
12日 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ・ちらし寿司 ・わかめスープ ・ひじきとがんもの煮物 	⇒発芽玄米、塩麹、人参、干し椎茸、みつば、でんぶ、刻みのり ⇒わかめ、人参、玉ねぎ、コーン、えのき、ねぎ ⇒がんも、ひじき、人参、玉ねぎ	
13日 (土)	<ul style="list-style-type: none"> ・雑穀ご飯 ・味噌汁 ・春雨サラダ 	⇒発芽玄米、塩麹、赤米、黒米 ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、えのき、ねぎ ⇒春雨、人参、キャベツ、きゅうり、ごま油	

☆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。

15日 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ・五目うどん ・人参の和え物 ・黄桃 	⇒ライスパスタ、人参、椎茸、いなり揚げ、ねぎ ⇒人参、もやし、ツナ ⇒黄桃	
16日 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ・シーチキンピラフ ・味噌汁 ・根野菜の煮物 	⇒発芽玄米、塩麹、人参、ツナ、しそ ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、しめじ、えのき、わかめ ⇒大根、人参、じゃがいも、さつまいも、こんやく、椎茸、絹厚揚げ	
17日 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ・じゃこひじきご飯 ・味噌汁 ・厚揚げのあんかけ 	⇒発芽玄米、塩麹、ひじき、人参、ちりめん ⇒大根、人参、キャベツ、油揚げ、ほうれん草 ⇒絹厚揚げ、人参、えのき、みつば	
18日 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ・コーンカレー ・大根の漬物 ・フルーツポンチ 	⇒発芽玄米、塩麹、人参、玉ねぎ、さつまいも、エリンギ、えのき コーン、油揚げ、生姜、ニンニク、黄桃 ⇒大根、生姜 ⇒黄桃、みかん、パイン、ゼリー	
19日 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ・発芽玄米ご飯 ・すまし汁 ・サワラの西京焼き ・オクラの和え物 	⇒発芽玄米、塩麹 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、えのき、しめじ、チンゲン菜 ⇒サワラ ⇒オクラ、人参、きゅうり、ちくわ、かつお節	サワラ ↓ 除去
20日 (土)	<ul style="list-style-type: none"> ・いなり寿司 ・味噌汁 ・野菜のナムル 	⇒発芽玄米、塩麹、いなり揚げ、白いりごま ⇒大根、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、さつまいも、油揚げ、ねぎ ⇒ほうれん草、人参、もやし、ごま油	
22日 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ・和風ピラフ ・味噌汁 ・かぼちゃのそぼろ煮 	⇒発芽玄米、塩麹、大根の漬物、もみのり ⇒さつまいも、白菜、人参、えのき、しめじ、油揚げ、わかめ ⇒かぼちゃ、人参、高野豆腐	各室 ✿
23日 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ・黒米ご飯 ・もやしスープ ・麻婆春雨 	⇒発芽玄米、塩麹、黒米 ⇒もやし、人参、わかめ、えのき、コーン ⇒春雨、人参、干し椎茸、筍、白ねぎ、ピーマン、高野豆腐 生姜、ニンニク、ごま油	
24日 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ・人参ご飯 ・すまし汁 ・厚揚げの酢豚風 	⇒発芽玄米、塩麹、人参 ⇒白菜、人参、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒絹厚揚げ、人参、筍、玉ねぎ、ピーマン、椎茸	
25日 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ・発芽玄米ご飯 ・味噌汁 ・鮭の塩焼き ・さつまいもサラダ 	⇒発芽玄米、塩麹 ⇒キャベツ、人参、大根、油揚げ、こんにゃく、ねぎ ⇒鮭 ⇒さつまいも、人参、玉ねぎ、きゅうり	鮭 ↓ 除去
26日 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ・大豆ご飯 ・豆腐スープ ・キャベツとツナのサラダ 	⇒発芽玄米、塩麹、大豆 ⇒絹ごし豆腐、人参、玉ねぎ、椎茸、ほうれん草 ⇒キャベツ、人参、きゅうり、ツナ	
27日 (土)	<ul style="list-style-type: none"> ・わかめご飯 ・コロコロスープ ・がんもの煮物 	⇒発芽玄米、塩麹、わかめ ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、しめじ、大根 ⇒がんも	



給食だより

令和7年度12月
認定こども園
あけぼの幼稚園 NO.8



早いもので今年度も残すところあと1ヶ月です。クリスマス、年末年始と忙しくなる時期ですが、新しい年を元気に気持ちよく迎えるためにも、生活リズムをしっかりと整えて体調を崩さないように心掛けましょう。

(1) 冬至にすること

1年で最も短くなる冬至。今年の冬至は 12月22日です。冬至では、運がつくとして「ん」のつく食べ物のかぼちゃ（なんきん）を食べたり、ゆず湯に入る習慣があります。昔は、夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にかぼちゃを食べると風邪を引かないと言われています。ゆず湯は、ゆずの強い香りで邪気を払うと言われています。ゆずの成分が血行を促進し、身体を温めて風邪を予防します。

かぼちゃ

かぼちゃには、ビタミンCやビタミンEをはじめ、体内で皮膚や粘膜を正常に保つビタミンAに変わるカロテンなどが多く含まれています。かぼやは、煮物・スープ・サラダなど様々な料理として食べられています。かぼやは油との相性がよく一緒に摂ることで脂溶性の栄養素の吸収率がアップします。

冬至の七草

これらの食べ物は「ん」がつき、「運盛り食材」と呼ばれ冬至に食べることで健康と開運を祈る意味が込められています。



かぜよばう



今年は、インフルエンザが例年より1ヶ月以上早く流行しています。その他の感染症にも注意が必要です。好き嫌いや偏食が続くと、栄養のバランスが崩れ、身体の抵抗力が弱くなってしまいます。冬に美味しい食材を上手に使って、風邪を引かないための大切な栄養素を取り入れましょう。



喉や鼻、皮膚などの粘膜を強くする働きがあります。免疫機能を維持するために必要な栄養素です。

コラーゲンの生成を助け、細胞をしっかりつなげることで、ウイルスなどの侵入を防いでくれる栄養素です。

抗酸化作用により体内の酸化を防いで、健康の維持を助けてくれる栄養素です。

免疫細胞や抗体の原料となり、体力の向上や免疫機能を高めてくれる栄養素です。

レシピ紹介

自然の甘味が美味しいかぼちは、子ども達にも人気★

お肉に見立てた高野豆腐も食べ応えがあります！冬至の日にも提供します！

<かぼちゃのそぼろ煮>

<作り方>

- かぼちゃ 300g
- 人参 40g
- 高野豆腐 40g
- だし汁 300ml
- 砂糖 大さじ2
- 醤油 大さじ2
- みりん 大さじ2
- 片栗粉 適量

おやつ

1日(月)	ふんわりソフトせん	いもようかん	15日(月)	よもぎ入り赤ちゃんせんべい	いちごゼリー
2日(火)	花花せんべい	ピーチゼリー	16日(火)	鉄塩せん	スイートポテト
3日(水)	ベビースティック	バナナ	17日(水)	ベビースティック	バナナ
4日(木)	鉄塩せん	きなこおはぎ風	18日(木)	かぼちゃボーロ	りんごゼリー
5日(金)	サクッとあられ	オレンジゼリー	19日(金)	赤ちゃんせんべい	きなこおはぎ風
6日(土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ	20日(土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
8日(月)	赤ちゃんせんべい	スティックポテト	22日(月)	ふんわりソフトせん	ぶどうゼリー
9日(火)	かぼちゃボーロ	マスカットゼリー	23日(火)	むらさきいもせんべい	煮りんご
10日(水)	むらさきいもせんべい	バナナ	24日(水)	サクッとあられ	バナナ
11日(木)	花花せんべい	クリスマスケーキ	25日(木)	鉄塩せん	いもようかん
12日(金)	ふんわりソフトせん	煮りんご	26日(金)	花花せんべい	ピーチゼリー
13日(土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ	27日(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！

