



こんだてひょう



1日 (月)	・お好み焼き風ご飯 ・えのきスープ ・バナナ	⇒発芽玄米、塩麴、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)	・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、塩麴、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)	・そぼろご飯 ・味噌汁 ・白菜のおかか和え	⇒発芽玄米、塩麴、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)	・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、塩麴 ⇒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)	・菜飯 ・豆乳味噌汁 ・切干大根のサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、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	
8日 (月)	・おこめんなポリタン ・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)	・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、塩麴、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)	・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、塩麴、 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)	・ごま塩ご飯 ・コーンスープ ・かぼちゃサラダ ・クリスマスケーキ	⇒発芽玄米、塩麴、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 ⇒クリスマスケーキ	
12日 (金)	・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、塩麴、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	

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)	・シーチキンピラフ ・味噌汁 ・根野菜の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、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、こんにゃく、椎茸、絹厚揚げ	
17日 (水)	・じゃこひじきご飯 ・味噌汁 ・厚揚げのあんかけ	⇒発芽玄米、塩麴、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)	・コーンカレー ・大根の漬物 ・フルーツポンチ	⇒発芽玄米、塩麴、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)	・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、塩麴 ⇒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
22日 (月)	・和風ピラフ ・味噌汁 ・かぼちゃのそぼろ煮	⇒発芽玄米、塩麴、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	
23日 (火)	・黒米ご飯 ・もやしスープ ・麻婆春雨	⇒発芽玄米、塩麴、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)	・人参ご飯 ・すまし汁 ・厚揚げの酢豚風	⇒発芽玄米、塩麴、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)	・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、塩麴 ⇒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)	・大豆ご飯 ・豆腐スープ ・キャベツとツナのサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、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	

<かぼちゃのそぼろ煮>

<材料(4人分)>

■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

<作り方>

- ① かぼちゃは種とわたを取り、2~3cmの角切りにする。人参は粗みじん切り、高野豆腐はお湯で戻し、そぼろ状にする。
- ② かぼちゃを柔らかくなるまで茹でる。(電子レンジでも可)
- ③ 鍋にAと人参、高野豆腐を入れ、煮る。
- ④ ③に水溶き片栗粉を入れ、とろみを付ける。
- ⑤ かぼちゃの上に④をかけて出来上がり★



☆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。
☆スプーンやフォーク印がある日は、お家から持って来てください。
☆アレルギーのあるお子様には、除去または代替食を提供します。

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!!

保護者会からのプレゼントです!





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ヵ月です。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。

冬至にすること

1年で最も昼が短くなる冬至。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。かぼちゃは、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。かぼちゃは油との相性がよく一緒に摂ること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。

なんきん (かぼちゃ)	れんこん	にんじん	ぎんなん
さんかん	かんてん	うどん	



かぜよぼう



今年は、インフルエンザが例年より1ヵ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。



ビタミンAを多く含む食品

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。



ビタミンCを多く含む食品

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。



ビタミンEを多く含む食品

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。



たんぱく質を多く含む食品

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。



冬休みの過ごし方

もう少しで冬休みがやってきます。冬休みは、クリスマス・年越し・お正月など、様々な行事があり、ごちそうを食べる機会も多いですね。また、休みだからといってだらだら過ごしていると体調を崩しやすくなります。早寝早起きと適度な運動で体調を整え、楽しい冬休みを過ごしましょう！

よいお年を!! 冬休みも元気に過ごしてくださいね!	朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べよう 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。	早寝・早起きをして朝ご飯を必ず食べよう 長い休みは生活リズムが乱れやすいです。早寝・早起きをして朝ご飯を食べて1日をスタートさせましょう。
おやつは時間と量を考えて食べよう 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。	食事はしっかりよく噛んで食べよう 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。	冬野菜をたくさん食べよう 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。

Let's Try おてつだい

子どもが食事づくりやお手伝いに関わることは、「食」の大切さを意識するきっかけになります。また、豊かな食の体験を積み重ねていくことは、健康で楽しい食生活へと繋がります。子どもはお手伝いをする中で、役に立てたという喜びや、最後までやり遂げた達成感を味わい、心身共に大きく成長します。冬休みの時間を使って、子どもが進んでお手伝いできるように、色々な機会を作ってあげましょう。



子どもの成長に合わせて、できることから始めましょう！

【準備編】 ●メニューを考える。 ●買い物に行く。 ●テーブルを拭く。 ●食器を選ぶ・並べる。	【料理編】 ●食材を洗う。 ●材料を測る。 ●食材をちぎる・混ぜる・潰す丸めるなどの調理作業。 ●料理を盛り付ける。	【片付け編】 ●食べ終わった食器を運ぶ。 ●使った器具や食器を洗う。 ●洗った食器をもとに戻す。 ●感想を話し合う。
--	---	---

手伝いをつづけるために...

- ◆上手にできた時は、「ありがとう」「助かったよ」など、手伝いが楽しくなるように感謝の言葉を伝えましょう。
- ◆多少時間がかかっても、優しく見守り、寄り添いながら、子どものやる気を育てましょう。