

(2025) 12月給食だより とうばんの森こども園

子どもの食べる意欲を育む



毎日の食事をしっかりと食べて欲しいものですが、好き嫌いがあったり、その日の気分で食べてくれないこともあります。子どもの食べる意欲を育むために大切なことをご紹介します。

①生活のリズムを整える・・・食事は、機嫌が良くお腹がすいた状態でとるのがベスト。



就寝・起床



食 事



元気に遊ぶ



お腹のすきを感じて食事

②食環境を整える・・・食事の前の行動をルーティンすることが効果的



トイレに行く



手を洗う



エプロンをつける



あいさつをする

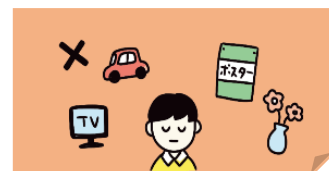
③子どもが食事に集中できる環境をつくりましょう



温度・湿度・風通し・明るさ



いつもの場所・いつもの机と椅子



子どもの目に入る場所に
貼るもの・置くものに注意

☆12月の手作りおやつ☆

- | | |
|-------------|------------|
| ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ | ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ |
| ☆ ピザトースト | 約 131Kcal |
| ☆ ココアの蒸しケーキ | 約 100Kcal |
| ☆ バナナケーキ | 約 155Kcal |

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

※手作りおやつはいつできるか
未定です。
お誕生日パーティーがない
クラスから優先して出して
いきます。



今月の給食から一品！

「高野豆腐のみそ煮込み」

冬野菜を使って♪

【材料（4人分）】

高野豆腐 25g、卵 2個、鶏肉 100g、かまぼこ 50g
お好みの野菜（園では、人参・椎茸・えのき・白葱・白菜）
A〔だし汁 200cc、赤みそ 25g、しょうゆ 大1、砂糖 25g、塩 少々〕

【作り方】

- ①材料を食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にAを入れ、材料を煮込む。
- ③最後に溶き卵をまわし入れ卵とじにする。



12月献立表

月	火	水	木	金	土
1 (白ごはん) ・さけのカレームニエル ・コールスローサラダ ★さけ・塩こしょう・小麦粉 ・カレー粉・油・塩 ★人参・キャベツ・きゅうり ・玉葱・コーン缶・マヨネーズ・レモン果汁・砂糖・酢	2 (白ごはん) ・高野豆腐のみそ煮込み ・青菜のじゃこ和え ★高野豆腐・かまぼこ・人参・鶏ムネ・卵・生しいたけ ・えのき・白葱・白菜・赤みそ・砂糖・醤油・塩・だし・油 ★小松菜・ちりめんじゃこ・きざみのり・ごま・醤油	3 (白ごはん) ・白身魚の天ぷら ・野菜のカレーあん ・果物 ★たら・塩こしょう・小麦粉・片栗粉・油 ★人参・パプリカ・キャベツ・ピーマン・玉葱・ゆで大豆・しょうゆ・みりん・だし・カレー粉・カレールー・ウエイパー・片栗粉	4 (ふりかけご飯) ・ポークビーンズ ・人参とツナのサラダ ★青のり・花かつお・ごま・塩 ★干大豆・豚肉・玉葱・人参・ちくわ・じゃが芋・ひじき・グリーンピース・コンソメ・トマトJ・ケチャップ・油 ★人参・きゅうり・ツナ缶・酢・しょうゆ・油・ごま	5 (白ごはん) ・麻婆厚揚げ ・肉しゅうまい ★豚ひき肉・厚揚げ・春雨・玉葱・人参・しめじ・ねぎ・土生姜・味噌・砂糖・ウエイパー・醤油・ごま油 ・片栗粉 ★肉しゅうまい	6 (白ごはん) ☆ ・鶏すき煮 ・果物 ★鶏もも・焼豆腐・玉葱・人参・白菜・えのき・生しいたけ・ささがきごぼう・白葱・砂糖・醤油・みりん・だし
8 (白ごはん) ・和風ポトフ ・果物 ★大根・白ねぎ・鶏もも・人参・白菜・ブロッコリー・パイエルン・ウィニー・しょうゆ・砂糖・みりん・だし・油	9 (のりご飯) ・豆腐の中華煮 ・金時豆の甘煮 ★豆腐・鶏ももミンチ・人参・玉葱・白葱・さがきごぼう・干しいたけ・えのき・青梗菜・土生姜・ウエイパー・しょうゆ・砂糖・塩・油 ★金時豆・砂糖・醤油・塩	10 (白ごはん) ・鮭の塩焼き ・切干大根の炒り煮 ★鮭・塩 ★切干大根・人参・ひじき・生しいたけ・山東菜・板糸こんにゃく・しょうゆ・砂糖・油・だし・みりん	11 クリスマスメニュー メニューは下記をご覧ください	12 (じゃこご飯) ・家常豆腐 ・きゅうりとくらげの中華和え ★厚揚げ・豚肉・人参・青梗菜・干しいたけ・玉葱・えのき・土生姜・片栗粉・砂糖・醤油・オイスターソース・ウエイパー・油 ★きゅうり・塩くらげ・しょうゆ・砂糖・酢・ごま油	13 (白ごはん) ☆ ・野菜の中華煮 ・果物 ★豚肉・玉葱・人参・白菜・えのき・ピーマン・生しいたけ・白葱・醤油・砂糖・ウエイパー・塩・片栗粉・油
15 (白ごはん) ・さわらのごまみそ焼き ・炒り卵の花 ★さわら・みそ・砂糖・みりん・ごま ★おから・鶏ムネ・人参・ひじき・葱・油揚げ・板糸こんにゃく・生しいたけ・長芋・しょうゆ・砂糖・みりん・だし・油	16 (白ごはん) ・豚の生姜焼き ・大豆とひじきのサラダ ・果物 ★豚肉・玉葱・土生姜・砂糖・しょうゆ・みりん・油 ★ゆで大豆・きゅうり・ひじき・人参・れんこん・ツナ缶・ごま・白みそ・マヨネーズ	17 (白ごはん) ・肉じゃが ・ごま酢和え ★豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・糸こんにゃく・ちくわ・厚揚げ・グリーンピース・砂糖・しょうゆ・だし・みりん・油 ★きゅうり・干わかめ・人参・かにかまぼこ・ごま・酢・砂糖	18 (菜飯) ・赤魚の煮付け ・あらめの煮物 ★赤魚・醤油・砂糖・みりん・土生姜 ★あらめ・人参・山東菜・油揚げ・糸こんにゃく・玉葱・鶏むね・ちくわ・醤油・砂糖・油・だし	19 (白ごはん) ・ハンバーグ ・野菜のおかか和え ★合ミンチ・豆腐・玉葱・卵・塩こしょう・パン粉・片栗粉・ケチャップ・ソース・砂糖・油・ホールトマト ★きゅうり・人参・キャベツ・もやし・花かつお・春雨・ごま・醤油・砂糖・酢	20 (白ごはん) ☆ ・牛肉と野菜の炒め物 ・果物 ★牛肉・玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン・もやし・ごま・しょうゆ・砂糖・みりん・油・りんごJ・みそ・ごま油
22 (白ごはん) ・カレーシチュー ・フレンチサラダ ★豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・パイン缶・トマトJ・ホールトマト・ゆで大豆・グリーンピース・カレールー・スキムミルク・油 ★キャベツ・きゅうり・コーン缶・砂糖・酢・塩・塩こしょう・油	23 (白ごはん) ・お好み焼き風卵焼き ・春雨サラダ ★卵・豚バラ肉・キャベツ・玉葱・青ねぎ・だし・油 ・花かつお・青のり・ソース ★春雨・きゅうり・人参・干わかめ・キャベツ・ごま・砂糖・醤油・酢	24 (ゆかりご飯) ・エビフライ ・肉豆腐 ・果物 ★えび・塩こしょう・小麦粉・パン粉・油 ★木綿豆腐・豚肉・人参・玉葱・山東菜・生しいたけ・にら・しょうゆ・砂糖・みりん・だし・油	25 (のりご飯) ☆ ・麻婆豆腐 ・青菜の塩昆布和え ★豆腐・豚ミンチ・人参・えのき・青梗菜・玉葱・干しいたけ・土生姜・にんにく・ウエイパー・豆板醤・甜麵醬・醤油・みりん・油・片栗粉 ★小松菜・パプリカ・ちりめん・塩昆布・ごま	26 (白ごはん) ☆ ・チャブチェ ・肉しゅうまい ★春雨・人参・玉葱・にら・ピーマン・パプリカ・牛肉・ごま・しょうゆ・砂糖・塩・油・ごま油・オイスターソース・甜麵醬 ★肉しゅうまい	27 (白ごはん) ☆ ・みそちゃんこ ・果物 ★鶏もも・白菜・人参・大根・ごぼう・糸こんにゃく・えのき・しいたけ・油揚げ・ねぎ・だし・みそ・醤油・砂糖
 クリスマスメニュー 12月11日 未満児 ・ロールパン(みかん組) ・人参ご飯(はだどう・とまと・いちご・さくらんぼ組) ・鶏の照り焼き ・ブロッコリーサラダ ・ウインナー ・いちご 3歳児 ・ロールパン ・鶏の照り焼き ・ブロッコリーサラダ ・ウインナー ・コンソメスープ ・いちご 4歳児・5歳児 ・ロールパン ・鶏の照り焼き ・ブロッコリーサラダ ・ウインナー ・コンソメスープ ・いちご ※5歳児のみ (リッツ・ホイップ・みかん缶・パイン缶)					
				◆未満児(ごはんとおかず) 300Kcalを基準 ◆3歳・4歳・5歳(ごはん110g 持参するとして) 360～440Kcalを基準 ※()は未満児(3号園児)の主食です。 1・2号園児は主食を持ってきて下さい。 土曜日も2号園児は主食を持ってきて下さい。 注) ☆印の日は2・3号園児のみで1号園児は給食はありません。	

*アレルギーの表示は、お配りしております別紙メニュー表で、ご確認をお願いします。