



令和7年

12月 きゅうしょくだよい



◎印は手作りおやつ

日	曜	給食 (11:30～)	おやつ (2:30～)	未満児午前おやつ (9:30～)
1	月	親子丼・ひじきの炒め煮・オレンジ・冬野菜のみそ汁	・ごまビス ・ミルク	・せんべい ・ミルク
2	火	パン・ポテトコロッケ・コールスローサラダ・バナナ・クリームコーン卵スープ	◎プチ肉まん ・牛乳	・ビスケット ・牛乳
3	水	菜めし・カレーの煮つけ・お浸し・オレンジ・豚汁	以上児◎焼き芋 未満児◎芋きんとん	・ポーロ ・牛乳
4	木	パン・豆乳鍋風汁・春巻き・バナナ・ポテのごまサラダ	◎たぬきおにぎり	・白せんべい ・ミルク
5	金	ご飯・野菜入り納豆・肉じゃが・みかん・キャベツのみそ汁	・せんべい ・ミルク	・ビスコ ・牛乳
6	土	ミートスパゲッティ・キャベツとコーンのサラダ・わかめスープ	・ビスケット	・せんべい
8	月	ご飯・焼き麩麻婆・華風サラダ・オレンジ・中華風スープ	・ビスケット ・いちごミルク	・せんべい ・ミルク
9	火	パン・スパゲッティのそばろあんかけ・大コーンサラダ・バナナ・白菜スープ	◎じゃが芋餅 ・牛乳	・ビスケット ・牛乳
10	水	ツナとはんぺんのご飯・コロコロサラダ・オレンジ・焼き麩のみそ汁	・さやえんどうスナック ・ココアミルク	・ポーロ ・牛乳
11	木	パン・味噌煮込みうどん・シューマイ・白和え・バナナ	◎マシュマロおこし ・牛乳	・白せんべい ・ミルク
12	金	ロールサンド・エビフライ・マカロニサラダ・みかん・イタリアンスープ	◎紫芋モンブラン ・牛乳	・ビスコ ・牛乳
13	土	焼うどん・青菜のお浸し・豆腐のスープ	・ビスケット	・せんべい
15	月	ご飯・鶏すき焼き風煮・にんじんシリシリ・オレンジ・玉ねぎのみそ汁	◎いちごの米粉ケーキ ・牛乳	・せんべい ・ミルク
16	火	パン・大根のハヤシチュー・チーズ入り野菜サラダ・バナナ	◎のり塩ポテト ・牛乳	・ビスケット ・牛乳
17	水	昆布ご飯・豆腐ハンバーグ・ツナサラダ・オレンジ・ポトフ風スープ	・ヨーグルト	・ポーロ ・牛乳
18	木	ご飯・魚の菜種焼き・大根とツナの煮物・みかん・焼き麩のすまし汁	◎スコーン ・牛乳	・白せんべい ・ミルク
19	金	ふりかけご飯・じゃが芋ウインナー天・グリーンサラダ・バナナ・卵入りみそ汁	・クッキー ・ミルク	・ビスコ ・牛乳
20	土	ご飯・ハンバーグ・野菜サラダ・青菜のみそ汁	・ビスケット	・せんべい
22	月	大根菜ご飯・サバのみそ煮・おかか和え・みかん・けんちん汁	・サッポロポテト ・ココアミルク	・せんべい ・ミルク
23	火	パン・焼きそば・ギョーザ・オレンジ・ポパイスープ	◎PANクッキー ・牛乳	・ビスケット ・牛乳
24	水	ウインナーカレーライス・和風サラダ・バナナ	・サンタさんゼリー	・ポーロ ・牛乳
25	木	パン・星のハンバーグ・フライドポテト・ブロッコリーサラダ・オレンジ・コーンポタージュ	◎クリスマスケーキ 年長◎ホットケーキ	・白せんべい ・ミルク
26	金	えび天ご飯・筑前煮・バナナ・そうめん汁	・えびせん ・牛乳	・ビスコ ・牛乳
27	土	鶏そばろごはん・野菜たっぷりサラダ・里芋のみそ汁	・ビスケット	・せんべい



年末年始を元気にすごしましょう



寒さが本格的になり、子どもたちのほっぺも赤く色づく季節になりました。12月は、クリスマス、大みそかなど、行事がたくさんある月です。給食でも、そんな季節の行事にちなんだメニューを取り入れながら、子どもたちが楽しく食べられるよう工夫しています。

冬は風邪や感染症が流行しやすい時期でもあります。体を温め、免疫力を高める食材（にんじん、ねぎ、しょうがなど）を積極的に取り入れ、元気に冬を乗り越えましょう。また、旬の食材には栄養がたっぷりです！12月は「大根」「白菜」「ブロッコリー」などがおいしい季節です。給食でも、これらの食材を使った温かい煮物やスープが登場します。

年の瀬を迎え、子どもたちの成長を感じる場面も増えてきました。食を通して、心も体も健やかに育っていきけるよう、これから丁寧に給食づくりをしていきますのでよろしくお願いします。



1年の最後の日「大みそか」には、「年越しそば」を食べる風習があります。この習慣は江戸時代から続いていて、そばのように「細く長く元気に暮らせますように」という願いが込められています。また、そばは切れやすいことから、「1年の苦労や悪いことをきれいに切り捨てて、新しい年を迎えましょう」という意味もあるそうです。

すみれ学園では、年の終わりにみんなでそばの代わりにそうめん汁を食べて、元気に新年を迎える準備をします。



積極的に鉄分をとみましょう

鉄分は、血液の中で酸素を運ぶ「ヘモグロビン」をつくる材料になります。体のすみずみに酸素を届けるために、とっても大切な栄養素です。

鉄分が足りなくなると、「疲れやすい」「顔色が悪い」「めまいがする」などの症状が出ることもあります。特に成長期の子供たちは、たくさんの鉄分が必要です。鉄分には2種類あります。

●**ヘム鉄**（吸収されやすい）…レバー、赤身の肉、魚、あさりなど

●**非ヘム鉄**（吸収されにくい）…小松菜、ほうれん草、大豆製品など

非ヘム鉄は、**ビタミンC**（みかん、いちご、ブロッコリーなど）や**たんぱく質**と一緒にとると吸収がよくなりますよ。

★0,1歳児：12/4春巻きは、シューマイに変更します。
★未満児：12/18のスコーンと12/23のPANクッキーは、チョコチップがはいりません。

※子どもたちの健康と安全を第一に、食材の都合などで献立が変更になることがあります。