

給食だより

令和7年 12月号



社会福祉法人 晋栄福祉会 新福島ちどり保育園

給食担当 富士産業(株) 栄養士 谷末 明子

西尾 眞理子



風が冷たく感じ、冬らしい気候になってきました。
今年ものこすところあと1ヶ月。12月は「師走(しわす)」というように年末まで慌ただしい日々になり、特に年末年始は食生活も乱れやすくなりますので、栄養のある食事を意識して元気に新年を迎えましょう！

今月の季節のメニューは冬です！

冬野菜のトマトシチュー



鶏肉と大根・ほうれん草などの冬野菜をトマトで煮込みました。



大根 100gあたり 15kcal と非常にヘルシーな食材です。
ビタミンやミネラルも豊富に含まれています。



ほうれん草 通年を通して手に入りますが、本来の旬は11月から1月冬の時期です。この時期のほうれん草は特に甘みがあり栄養分も増して色が濃いのが特徴です。



3歳リクエストメニュー

1日 さばの塩焼き 18日 フルーツポンチ
22日 りんごゼリー 23日 焼きそば
24日 唐揚げ



みんなで一緒に食べよう！

乳幼児期は、親の食生活習慣をそのまま受け入れ、影響を大きく受けて育ちます。最近では様々な「こ食」が増えており子供の心の健康に影響が出るため、問題視されています。



- ・孤食 一人で食べる
- ・個食 家族がそれぞれ違う物を食べる
- ・固食 自分の好きなものだけ食べる

他にも、「粉食」「小食」「濃食」などがあり、特に「孤食」はその他の「こ食」に繋がるといわれています。

毎日忙しいと思いますが、3食のうち1食でも子供と一緒に食べること(共食)を意識していくと、子供たちの心が育ちます。

☆共食のメリット

偏食の防止・食の知識や興味を増やす・食事のマナーを身に付ける
食習慣や食行動を身に付ける・コミュニケーション力をはぐくむ

今がおいしいみかん！

冬になると食べたくなるみかん。

みかんはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め風邪の予防につながります。食物繊維も多く含まれていて、薄皮にも栄養があるので一緒に食べると無駄なくとることができます。



今月の予定

12/24(水) クリスマス会



月の目標

食事を楽しむ

2025年 12月 新福島ちどり保育園献立表

行事食メニュー														

※納入都合などにより、一部献立や食材の変更等が場合があります。その際はご了承願います。

2025年 12月 新福島ちどり保育園献立表

		16	17	18	19	20	22	23	25	26	27				24	
		火	水	木	金	土	月	火	木	金	土				水	
乳児 朝 おやつ		動物ビスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶 ハイハイ	うす焼き 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶 ハイハイ	うの花クッキー 高たんぱく牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶 ハイハイ	ミレービスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶 ハイハイ	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶 ハイハイ	ぱりんこ 高たんぱく牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶 ハイハイ	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶 ハイハイ	うの花クッキー 高たんぱく牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶 ハイハイ	ミレービスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶 ハイハイ	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶 ハイハイ				うす焼き 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶 ハイハイ	
	行事							ミニ音楽会		絵本シアター					クリスマス会	
	昼 食	☆ごはん 精白米 50 g ★鶏肉の塩麹炒め 鶏コマ肉 40 g キャベツ 30 g 太もやし 20 g ピーマン 5 g 人参 10 g 塩麹 4 g みりん風 3 g キャノラ油 1 g ★ナムル 白菜 35 g きゅうり 5 g ローズハム スライス 5 g ごま油 0.2 g 三温糖 0.5 g 穀物酢 2 g 濃口醤油 3 g ★味噌汁 南瓜 15 g 玉葱 5 g 味噌 5 g かつおだしパック 0.7 g だし昆布 0.3 g	☆ごはん 精白米 50 g ★白身魚のさくさく焼き ホキ 40 g 食塩 0.1 g ウスターソース 1.5 g マヨネーズ 1.5 g パン粉 5 g キャノラ油 1 g ◇納豆 納豆 20 g ★ほうれん草の塩麹ナムル ほうれん草 25 g 太もやし 15 g 人参 5 g ごま油 0.2 g ごま油 3 g ★味噌汁 南瓜 15 g しめじ 5 g 味噌 5 g かつおだしパック 0.7 g だし昆布 0.3 g	★鶏肉の塩麹炒め 鶏コマ肉 30 g 食塩 0.1 g ホト 30 g 大根 30 g 人参 10 g しめじ 5 g ほうれん草 5 g キャノラ油 1 g トマトビュレ 40 g 水 90 g コンソメ 1 g ウスターソース 1 g 濃口醤油 1 g 三温糖 1.5 g ★野菜サラダ キャベツ 30 g きゅうり 10 g 焼竹輪 5 g 穀物酢 1.6 g 三温糖 0.2 g 食塩 0.2 g キャノラ油 0.4 g 3歳リクエストメニュー ★フルーツポンチ みかん缶 20 g パイン缶 5 g バナナ 20 g	☆ごはん 精白米 50 g ★タラのホイル焼き風 タラ 40 g 食塩 0.1 g 薄口醤油 1.5 g 料理酒 2 g キャノラ油 1 g 玉葱 10 g しめじ 3 g えのき 7 g 赤パプリカ 3 g レモン 1.6 g ★ひじき豆 乾燥ひじき 2.5 g 濃口醤油 0.2 g 水煮大豆 8 g 人参 8 g 油揚げ 生 5 g 三温糖 2 g 濃口醤油 3 g ★豚汁 豚汁 5 g 大根 10 g 人参 5 g 青ネギ 2 g 味噌 5 g かつおだしパック 1.2 g だし昆布 0.3 g	☆チャブチェ丼 精白米 50 g 豚肉 30 g 人参 10 g 玉葱 20 g ピーマン 10 g 干し椎茸 0.5 g はるさめ 8 g ごま油 0.5 g 濃口醤油 2 g 三温糖 0.8 g 食塩 0.1 g ごま いり 0.3 g ★マヨネーズ和え ブロッコリー 30 g 人参 10 g コーン 5 g マヨネーズ 4 g 食塩 0.1 g ★大根スープ 大根 15 g かつおかめ(乾) 0.3 g 食塩 0.3 g 濃口醤油 1 g 丸鶏がらスープ 0.7 g	☆ごはん 精白米 50 g ★さわらの袖味噌焼き 焼そば用蒸し麺 90 g キャベツ 15 g 人参 10 g 玉葱 10 g キャノラ油 1 g 食塩 0.2 g ウスターソース 5 g ケチャップ 2.5 g 濃口醤油 1 g コンソメ 0.1 g かぼちゃ 50 g 鶏ミンチ 5 g 三温糖 1.5 g 濃口醤油 2.5 g 食塩 0.3 g 白ごま(すり) 0.2 g ★わかめスープ 小松菜 15 g 油揚げ 生 2 g 薄口醤油 3 g かつおだしパック 1.2 g だし昆布 0.3 g	3歳リクエストメニュー ★焼きそば 焼そば用蒸し麺 90 g キャベツ 15 g 人参 10 g 玉葱 10 g キャノラ油 1 g 食塩 0.2 g ウスターソース 5 g ケチャップ 2.5 g 濃口醤油 1 g あおりの 煮干し 0.1 g 大根 30 g しめじ 10 g 人参 5 g マヨネーズ 5 g 濃口醤油 0.5 g 片栗粉 0.3 g 白ごま(すり) 0.2 g ★わかめスープ 小松菜 15 g 油揚げ 生 2 g 薄口醤油 3 g かつおだしパック 1.2 g だし昆布 0.3 g 丸鶏がらスープ 1.3 g 濃口醤油 1.1 g 料理酒 1.1 g	☆ごはん 精白米 50 g ★ハンバーグ 鶏コマ肉 7 g しめじ 5 g 人参 5 g 焼竹輪 3 g 薄口醤油 1 g 濃口醤油 1.5 g 食塩 0.1 g キャノラ油 1 g とんかつソース 1 g ケチャップ 3 g ◇キャベツ煮 キャベツ 20 g 三温糖 1 g 濃口醤油 2 g 濃口醤油 1.5 g しめじ 10 g スリゲティ 8 g しめじ 15 g ベーコン 5 g ピーマン 3 g キャノラ油 0.5 g 食塩 0.1 g 濃口醤油 2 g きゅうり 5 g 人参 5 g ゆかり 0.3 g 濃口醤油 0.3 g きな粉 0.5 g	★豚肉の味噌味噌焼き 精白米 50 g 豚肉 40 g ピーマン 10 g 人参 10 g 玉葱 15 g 食塩 0.1 g 味噌 2.5 g マヨネーズ 2 g 料理酒 2 g 薄口醤油 1 g ごま油 1 g ★大根の和え物 大根 40 g かつおかめ(乾) 0.5 g えのき 5 g ほうれん草 1 g かつおかめ(乾) 1 g 食塩 0.1 g 濃口醤油 2.5 g ごま油 0.1 g ★すまし汁 ほうれん草 15 g おつゆ麩 0.5 g 薄口醤油 3 g 食塩 0.2 g かつおだしパック 1 g だし昆布 0.5 g				★ケチャップライス 精白米 50 g 鶏コマ肉 8 g 玉葱みじん 10 g ミックスパプリカ 10 g キャノラ油 0.3 g ケチャップ 8 g コンソメ 0.2 g 3歳リクエストメニュー ★鶏肉の唐揚げ 鶏肉 50 g しょうが おろし 0.5 g 料理酒 0.5 g 三温糖 2 g 濃口醤油 3 g 片栗粉 5 g キャノラ油 5 g ★フライドポテト ホト 30 g キャノラ油 5 g 食塩 0.2 g ★キャベツサラダ キャベツ 35 g きゅうり 10 g コーン 5 g マヨネーズ 4 g 食塩 0.1 g ★コンソメスープ 白菜 10 g 玉葱 10 g コンソメ 1.1 g		
午後 おやつ		★黒糖煮しケーキ ホットケーキミックス 15 g ベーキングパウダー 0.8 g 調製豆乳 15 g キャノラ油 2 g 黒砂糖 2 g	★ピザ風 ぎょうざの皮 5 g ケチャップ 2 g 玉葱 3 g ピーマン 2 g ワインソースセージ 3 g マヨネーズ 5 g	★しらすわかめおにぎり 精白米 35 g わかめご飯の素 0.2 g しらす干し 5 g	★インドサモサ ぎょうざの皮 5 g 豚ミンチ 10 g 玉葱みじん 15 g ピーマン 3 g カレー粉 0.2 g 食塩 0.2 g キャノラ油 5 g	★フルーツ バナナ 32.3g	3歳リクエストメニュー ★りんごゼリー りんごジュース 50 g 水 20 g 粉寒天 0.3g 三温糖 4 g	★肉みそおにぎり 精白米 35 g 豚ミンチ 10 g 玉葱みじん 6 g 三温糖 0.5 g 味噌 2 g ゼラチン 0.8 g キャノラ油 1 g	★豆乳きなこプリン 調製豆乳 50 g 三温糖 10 g 水 3 g きな粉 0.4 g ゼラチン 0.8 g ----- 0 g きな粉 0.5 g	★さつまいもスコーン ホットケーキミックス 15 g ベーキングパウダー 0.8 g 食塩 0.1 g キャノラ油 4 g 調製豆乳 4 g さつま芋 10 g	★市販おやつ ミレービスケット 9 g ぱりんこ 8 g				★ケーキ ホットケーキミックス 15 g ベーキングパウダー 0.8 g 調製豆乳 5 g キャノラ油 2 g いちご 7.5 g 豆乳クリーム 5 g 粉糖 1 g	
			★牛乳 ○牛乳 200 g	★牛乳 ○牛乳 200 g	★お茶 ○ほうじ茶 150 g	★牛乳 ○牛乳 200 g	★牛乳 ○牛乳 200 g	★牛乳 ○牛乳 200 g	★お茶 ○ほうじ茶 150 g	★牛乳 ○牛乳 200 g	★牛乳 ○牛乳 200 g	★牛乳 ○牛乳 200 g	★牛乳 ○牛乳 200 g			

※納入都合などにより、一部献立や食材の変更等が場合によってあります。その際はご了承願います。