

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 真理子



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



みんなと一緒に食べよう！

乳幼児期は、親の食生活習慣をそのまま受け入れ、影響を大きくうけて育ちます。
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。

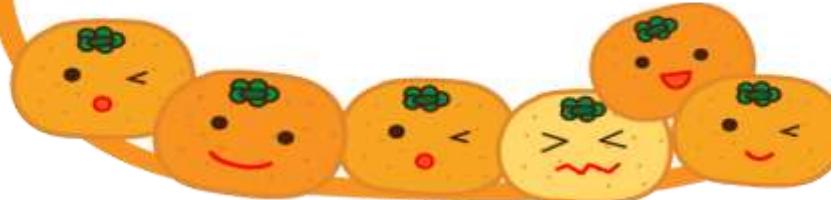
毎日忙しいと思いますが、3食のうち1食でも子供と一緒に食べること（供食）を
意識していくと、子供たちの心が育ちます。

☆供食のメリット

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
することができます。



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

※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。

2025年12月 新福島ちどり保育園献立表

	16 火	17 水	18 木	19 金	20 土	22 月	23 火	25 木	26 金	27 土			
乳 朝 おやつ	動物ビスケット 高たんぱく牛乳	うす焼き 高たんぱく牛乳	うの花クッキー 高たんぱく牛乳	ミレービスケット 高たんぱく牛乳	動物ビスケット 高たんぱく牛乳	ぱりんこ 高たんぱく牛乳	動物ビスケット 高たんぱく牛乳	うの花クッキー 高たんぱく牛乳	ミレービスケット 高たんぱく牛乳	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	のりわかめせんべい ほうじ茶	かぼちゃせんべい ほうじ茶	にんじんせんべい ほうじ茶	のりわかめせんべい ほうじ茶	かぼちゃせんべい ほうじ茶	にんじんせんべい ほうじ茶	かぼちゃせんべい ほうじ茶	にんじんせんべい ほうじ茶	にんじんせんべい ほうじ茶			
	ハイハイン	ハイハイン	ハイハイン	ハイハイン	ハイハイン	ハイハイン	ハイハイン	ハイハイン	ハイハイン	ハイハイン			
	行事						ミニ音楽会		繪本シアター				
昼 食	☆ごはん 精白米 50 g ☆鶏肉の塩麹炒め 鶏コマ肉 40 g キヤベツ 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 キノーラ油 1 g ☆ナムル 白菜 35 g きゅうり 5 g ローストムス 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 ☆ロールパン ホキ 40 g 食塩 0.1 g ウスターーソース 1.5 g マヨネーズ 1.5 g 人参 10 g パン粉 5 g 塩麹 4 g キノーラ油 1 g ☆納豆 納豆 20 g ☆さわらねぎの塩麹ナムル トマトピューレ 40 g 水 90 g レモン 1.6 g ☆ひじき豆 乾燥ひじき 2.5 g 赤パプリカ 3 g 食塩 0.1 g ごま いり 0.3 g ☆マヨネーズ和え コンソメ 0.1 g ☆南瓜のそぼろ煮 小松菜 15 g キャベツ 30 g 三温糖 2 g 濃口醤油 3 g ☆豚汁 豚モモ 5 g 食塩 0.3 g 三温糖 0.8 g 食塩 0.2 g キノーラ油 0.4 g 3種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 ☆白身魚のさくさく焼き タラ 40 g 食塩 0.1 g ホットソース 30 g 薄口醤油 1.5 g 大根 30 g 料理酒 2 g 干し椎茸 0.5 g キノーラ油 1 g 人参 10 g キノーラ油 1 g 玉葱 10 g ごま油 0.5 g しみじ 3 g えのき 7 g 三温糖 0.8 g 赤パプリカ 3 g 食塩 0.1 g ごま いり 0.3 g ☆マヨネーズ和え コンソメ 0.1 g ☆胡麻マヨ和え 小松菜 15 g 油揚げ 生 5 g 油揚げ 生 5 g 三温糖 2 g 濃口醤油 3 g ☆大根スープ 大根 15 g かわいが (乾) 0.3 g 油揚げ 生 2 g 食塩 0.3 g 豚モモ 5 g 大根 10 g 三温糖 0.8 g 食塩 0.2 g キノーラ油 0.4 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 ☆すまし汁 小松菜 15 g かわいが (乾) 0.3 g 油揚げ 生 2 g 食塩 0.1 g 豚モモ 5 g 大根 10 g 三温糖 1.5 g 食塩 0.2 g 濃口醤油 2.5 g 片栗粉 0.3 g 濃口醤油 0.5 g ビーフン 3 g 大根 30 g かわいが (乾) 0.5 g 玉葱 10 g えのき 5 g 三温糖 1 g 濃口醤油 2.5 g ごま油 0.1 g ☆わからぬ汁 白菜 35 g キノーラ油 0.5 g 太もやし 10 g 食塩 0.1 g 薄口醤油 2 g 丸鶏がらスープ 1.3 g だし昆布 0.3 g 濃口醤油 1.1 g 白菜 15 g 料理酒 1.1 g 調製豆乳 50 g コンソメ 1 g 食塩 0.1 g ☆ゆかり和え 白菜 35 g キノーラ油 0.5 g 太もやし 10 g 食塩 0.1 g 薄口醤油 3 g きゅうり 5 g 食塩 0.2 g かつおだしパック 1 g だし昆布 0.5 g ☆豆乳スープ 豆乳 50 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 濃口醤油 1.1 g 白菜 15 g 料理酒 1.1 g 調製豆乳 50 g コンソメ 1 g 食塩 0.1 g ☆市販おやつ 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 キノーラ油 2 g 黒砂糖 2 g ☆牛乳 牛乳 200 g	☆ごはん 精白米 50 g ☆白身魚のさくさく焼き タラ 40 g 食塩 0.1 g ホットソース 30 g 薄口醤油 1.5 g 大根 30 g 料理酒 2 g 干し椎茸 0.5 g キノーラ油 1 g 人参 10 g キノーラ油 1 g 玉葱 10 g ごま油 0.5 g しみじ 3 g えのき 7 g 三温糖 0.8 g 赤パプリカ 3 g 食塩 0.1 g ごま いり 0.3 g ☆マヨネーズ和え コンソメ 0.1 g ☆胡麻マヨ和え 小松菜 15 g 油揚げ 生 5 g 油揚げ 生 5 g 三温糖 2 g 濃口醤油 3 g ☆大根スープ 大根 15 g かわいが (乾) 0.3 g 油揚げ 生 2 g 食塩 0.3 g 豚モモ 5 g 大根 10 g 三温糖 1.5 g 食塩 0.2 g 濃口醤油 2.5 g 片栗粉 0.3 g 濃口醤油 0.5 g ビーフン 3 g 大根 30 g かわいが (乾) 0.5 g 玉葱 10 g えのき 5 g 三温糖 1 g 濃口醤油 2.5 g ごま油 0.1 g ☆すまし汁 白菜 35 g キノーラ油 0.5 g 太もやし 10 g 食塩 0.1 g 薄口醤油 2 g 丸鶏がらスープ 1.3 g だし昆布 0.3 g 濃口醤油 1.1 g 白菜 15 g 料理酒 1.1 g 調製豆乳 50 g コンソメ 1 g 食塩 0.1 g ☆ゆかり和え 白菜 35 g キノーラ油 0.5 g 太もやし 10 g 食塩 0.1 g 薄口醤油 3 g きゅうり 5 g 食塩 0.2 g かつおだしパック 1 g だし昆布 0.5 g ☆豆乳スープ 豆乳 50 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 濃口醤油 1.1 g 白菜 15 g 料理酒 1.1 g 調製豆乳 50 g コンソメ 1 g 食塩 0.1 g ☆市販おやつ 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 キノーラ油 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	行事食メニュー 24 水 うす焼き 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶 ハイハイン クリスマス会 ★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 ミックスペイプルガル 10 g キノーラ油 0.3 g ケチャップ 8 g コンソメ 0.2 g 3種リクエストメニュー ★鶏肉の唐揚げ 鶏モモ肉 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 キノーラ油 5 g ★フライドポテト ポテト 30 g キノーラ油 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 ★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 キノーラ油 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								
	動物ビスケット 高たんぱく牛乳	うす焼き 高たんぱく牛乳	うの花クッキー 高たんぱく牛乳	ミレービスケット 高たんぱく牛乳	動物ビスケット 高たんぱく牛乳	ぱりんこ 高たんぱく牛乳	動物ビスケット 高たんぱく牛乳	うの花クッキー 高たんぱく牛乳	ミレービスケット 高たんぱく牛乳	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	のりわかめせんべい ほうじ茶	かぼちゃせんべい ほうじ茶	にんじんせんべい ほうじ茶	のりわかめせんべい ほうじ茶	かぼちゃせんべい ほうじ茶	にんじんせんべい ほうじ茶	かぼちゃせんべい ほうじ茶	にんじんせんべい ほうじ茶	にんじんせんべい ほうじ茶			
	ハイハイン	ハイハイン	ハイハイン	ハイハイン	ハイハイン	ハイハイン	ハイハイン	ハイハイン	ハイハイン	ハイハイン			
	行事						ミニ音楽会		繪本シアター				
午 後 お や つ	☆黒糖蒸しケーキ 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 キノーラ油 2 g 黒砂糖 2 g	☆ピザ風 ぎょうざの皮 5 g チヤップ 2 g マヨネーズ 5 g ウインナーソーセージ 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 大根 1.6 g だし昆布 0.3 g キノーラ油 0.4 g	☆インドサモサ 精白米 35 g わかめご飯の素 0.2 g 大根 1.6 g だし昆布 0.3 g キノーラ油 0.4 g	☆フルーツ バナナ 33.3 g	3種リクエストメニュー りんごジュース 50 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 キノーラ油 5 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 粉寒天 0.35 g 三温糖 4 g	☆豆乳きなこプリン 調製豆乳 50 g 豚ミンチ 10 g 玉葱みじん 6 g 粉寒天 0.35 g 三温糖 4 g キノーラ油 1 g ----- 0 g	☆さつまいもスコーン ホットケーキミックス 15 g 三温糖 10 g 水 3 g きな粉 0.4 g ゼラチン 0.8 g キノーラ油 4 g さつまいも 10 g きな粉 0.5 g	☆市販おやつ ミレービスケット 9 g ぱりんこ 8 g ぱりんこ 8 g ぱりんこ 8 g さつまいも 10 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	☆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。