



のこんだて

3歳以上児



令和7年11月28日 いなば幼稚園・いなば保育園

日	曜	給食	3色分類			栄養価	おやつ
			赤 (体をつくる・血や肉になる)	黄 (力や体温のもとになる)	緑 (体の調子を整える)		
1	月	ごはん さわらのカレー煮 小松菜の炒め物 わかめのみぞ汁りんご牛乳	さわら ベーコン わかめ 豆腐 みそ牛乳	米 砂糖 油	こまつな もやし にんじん たまねぎ しめじ ねぎりんご	I摂ボリ: 506kcal タバク: 23.7g 脂質: 20.3g 食塩相当量: 1.5g	☆にんじん蒸しパン
2	火	焼きそば 野菜入肉焼壳 ブロッコリーのおかか和え バナナ牛乳	豚ばら あおのり しゅうまい かつお節牛乳	中華めん 油	キャベツ もやし にんじん ブロッコリー カリフラワー バナナ	I摂ボリ: 497kcal タバク: 21.3g 脂質: 23.5g 食塩相当量: 1.9g	クッキー
3	水	キャロットパン ケチャップチキン わかめのサラダ コロコロ野菜スープ オレンジ牛乳	鶏もも わかめ チキン ウィンナ牛乳	パン 砂糖 かんきつドレッシング ジャガイモ	キャベツ きゅうり にんじん アスパラガス たまねぎ しめじ オレンジ	I摂ボリ: 422kcal タバク: 20.3g 脂質: 20.4g 食塩相当量: 1.6g	☆五平もち
4	木	ごはん 焼き酢豚 さつまいもの甘煮 もずくのスープ パイン缶牛乳	豚もも もずく 牛乳	米 砂糖 片栗粉 さつまいも	たまねぎ ピーマン 干しいたけ たけのこ にんじん えのきだけ ねぎ パインアップル缶	I摂ボリ: 513kcal タバク: 20.1g 脂質: 12.5g 食塩相当量: 1.1g	せんべい
5	金	ごはん 厚揚げ麻婆豆腐 れんこんとひじきのサラダ かぶのみぞ汁みかん牛乳	ぶたひき肉 厚揚げみそひじき油揚げ いりこ牛乳	米 片栗粉 砂糖 ごま油 ごまソース	根深ねぎ れんこん にんじん コーン かぶ ほうれんそう たまねぎみかん	I摂ボリ: 577kcal タバク: 22.3g 脂質: 24.6g 食塩相当量: 1.6g	☆さつま芋と煮干しのおやつ
6	土	きつねうどん みかん缶	油揚げ	うどん	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎみかん缶	I摂ボリ: 234kcal タバク: 7.6g 脂質: 3.4g 食塩相当量: 0.7g	パン
8	月	ごはん さばのみぞ煮 白菜の梅和え 大根のすまし汁みかん牛乳	さば みそ かつお節油揚げ牛乳	米 砂糖	はくさい ほうれんそう えのきだけ だいこん たまねぎ にんじん ねぎみかん	I摂ボリ: 483kcal タバク: 22.4g 脂質: 17.1g 食塩相当量: 1.7g	☆焼きおにぎり
9	火	黒糖パン 鶏肉の竜田揚げ カリフラワーのサラダ ポトフバナナ牛乳	鶏もも ツナ 牛乳	黒糖パン 片栗粉油 ノンオイグマヨネーズ ジャガイモ	カリフラワー きゅうり にんじん たまねぎ ブロッコリー バナナ	I摂ボリ: 507kcal タバク: 21.2g 脂質: 23.3g 食塩相当量: 1.7g	クッキー
10	水	ゆかりごはん アジのごま焼き 高野豆腐と野菜の煮物 白菜としめじのみぞ汁りんご牛乳	あじ 高野豆腐 いりこ みそ 牛乳	米 ごま 砂糖	ゆかり たまねぎ にんじん グリンピース はくさい しめじ ねぎりんご	I摂ボリ: 442kcal タバク: 23.8g 脂質: 12.6g 食塩相当量: 1.7g	☆豆腐ドーナツ
11	木	ハヤシライス チキンウィンナー ほうれん草のサラダ パイン缶牛乳	豚もも 牛乳	米 ジャガイモ ハヤシルウ油 ノンオイグマヨネーズ	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ ほうれんそう コーン バイニアップル缶	I摂ボリ: 531kcal タバク: 19.5g 脂質: 15.5g 食塩相当量: 1.5g	☆フルーチェ
12	金	肉うどん 蒸し豆腐竹輪 あっさり漬けみかん缶牛乳	牛もも 豆腐ちくわ 塩昆布牛乳	うどん 砂糖	たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり みかん缶	I摂ボリ: 384kcal タバク: 19.1g 脂質: 13.2g 食塩相当量: 1.6g	せんべい
13	土	チキンライス パイン缶	鶏もも	米 油	グリンピース にんじん コーン たまねぎ パインアップル缶	I摂ボリ: 316kcal タバク: 8.3g 脂質: 4.5g 食塩相当量: 0.5g	パン
15	月	ごはん 豚肉と野菜の炒め物 かぼちゃのいとこ煮 具だくさん汁みかん牛乳	豚もも あずき みそ 牛乳	米 油 砂糖	キャベツ たまねぎ にんじん かぼちゃ ごぼう しめじ ねぎみかん	I摂ボリ: 537kcal タバク: 21.8g 脂質: 13.7g 食塩相当量: 1.6g	☆カップケーキ
16	火	エビピラフ ハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープゼリー牛乳	えび ベーコン牛ミンチ ぶたひき肉牛乳ハム	米 パン粉 マカロニ ノンオイグマヨネーズゼリー	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり こまつな しめじ	I摂ボリ: 569kcal タバク: 23.5g 脂質: 22.8g 食塩相当量: 1.9g	ピスケット
17	水	豚丼 小松菜のり和え わかめスープバナナ牛乳	豚もも かつお節焼きのり 竹輪わかれ牛乳	米 油 砂糖 はるさめ	たまねぎ しめじ にんじん ねぎ こまつな もやし バナナ	I摂ボリ: 495kcal タバク: 21.2g 脂質: 12.6g 食塩相当量: 1.6g	☆シユガーラスク
18	木	ごはん 鮭のコーン焼き ひじきの炒め煮わかめのみぞ汁パイン缶牛乳	さけ みそ ひじき さつまあげ わかめ 豆腐牛乳	米 ノンオイグマヨネーズ ごま油 こんにゃく砂糖	たまねぎ コーン にんじん さやいんげん しめじ ねぎ パインアップル缶	I摂ボリ: 488kcal タバク: 23.2g 脂質: 15.8g 食塩相当量: 1.7g	☆肉まん
19	金	ジャムサンド 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのサラダコーンスープりんご牛乳	鶏もも 牛乳	食パン いちごジャム かんきつドレッシング	ブロッコリー にんじん たまねぎ コーン しめじ さやいんげん りんご	I摂ボリ: 406kcal タバク: 17.5g 脂質: 16.4g 食塩相当量: 1.6g	カルシウムせんべい
20	土	肉うどん みかん	牛もも	うどん 砂糖	たまねぎ しいたけ にんじん ねぎみかん	I摂ボリ: 210kcal タバク: 7.8g 脂質: 4.1g 食塩相当量: 1.2g	パン
22	月	しょうゆラーメン 米粉ぎょうざ 白菜のごまあん 缶牛乳	豚もも なると ハム 牛乳	ラーメン ごま油 ごま	キャベツ もやし にんじん ねぎ コーン はくさい ほうれんそう パインアップル缶	I摂ボリ: 430kcal タバク: 22.5g 脂質: 14.6g 食塩相当量: 1.6g	源氏パイ
23	火	ごはん 田舎煮 ポテトサラダ 豆腐のすまし汁りんご牛乳	鶏もも かつお節みそハム豆腐いりこ牛乳	米 こんにゃく さといも 油 砂糖 ジャガイモ ノンオイグマヨネーズ	れんこん ごぼう にんじん きゅうり コーン ほうれんそう えのきだけりんご	I摂ボリ: 508kcal タバク: 21.4g 脂質: 18.9g 食塩相当量: 1.3g	☆水ようかん
24	水	チキンライス 5種の国産野菜グラタンお星さまサラダシチュークリスマスデザート	鶏もも	米 油 グラタン 和風ドレッシング ジャガイモ ノンオイグマヨネーズ	グリンピース にんじん コーン たまねぎ ブロッコリー 赤ピーマン キャベツ 黄ピーマン しめじ	I摂ボリ: 537kcal タバク: 11.6g 脂質: 15.6g 食塩相当量: 1.7g	☆ココアバナナ蒸しパン
25	木	ごはん かぼちゃひき肉フライ 中華サラダ豆腐のみぞ汁バナナ牛乳	ハム 豆腐 わかめいりこ みそ 牛乳	米 油 はるさめ ごま油 砂糖	キャベツ きゅうり たまねぎ なめこ ねぎ バナナ	I摂ボリ: 538kcal タバク: 16.8g 脂質: 16.1g 食塩相当量: 1.6g	クッキー
26	金	ごはん アジの塩焼き 根菜のきんぴらじゃが芋のみぞ汁みかん	あじ わかめ いりこ みそ	米 こんにゃく 砂糖 ごま ジャガイモ	れんこん ごぼう にんじん しいたけ さやいんげん たまねぎ しめじ ねぎみかん	I摂ボリ: 320kcal タバク: 15.5g 脂質: 3.1g 食塩相当量: 1.5g	せんべい
27	土	野菜あんかけ丼 バナナ	豚もも	油 片栗粉 米	キャベツ チンゲンサイ にんじん たまねぎ しいたけ バナナ	I摂ボリ: 298kcal タバク: 9.7g 脂質: 4.2g 食塩相当量: 0.5g	パン

※食材の収穫状況により給食内容が変更になる場合もあります。☆…手作りおやつです。

【平日給食平均】I摂ボリ: 480kcal タバク: 20.4g 脂質: 16.7g 食塩相当量: 1.5g

給食だより

クリスマスにおもちつき、大掃除と大忙しの12月。
食事の準備や台所の大掃除など、子どもにもお手伝いをしてもらうよい機会です。
楽しくお手伝いができると、食欲にもつながります。



冬至

1年でいちばん
昼が短く、夜が長い日
が冬至です。冬至の日にカボチャ
を食べたりユズ湯に入ったりする
と、かぜをひきにくくなるといわ
れています。寒くなるこれから
の時季、体を温めてかぜに負けない
強い体に変身しましょう。

大掃除

保育室や廊下、
子どもたちが使って
いるロッカーや靴箱などを、みんな
できれいに掃除します。ぞうきんや
新聞紙を使って、いろいろな掃除の
しかたに挑戦します。おうちでの大
掃除でも、子どもたちの活躍が見ら
れるかもしれませんね。

換気をしよう

部屋を閉め切って遊んでいると空気が
汚れ、頭がぼんやりする、気分が悪くなる、
フラフラするなどの症状が出てきます。
空気が汚れる原因是、人の吐く息や
細菌・ウイルス、ほこりなどです。

1時間に1回は窓を開けて流れを
つくり、部屋に新鮮な空気を取り
入れましょう。

大晦日

1年の最後の日を大晦日、大晦日の夜のことを
除夜といいます。昔からこの日は「家族みんな
が幸せに過ごせますように」と願いを込めて年
越しそばを食べます。除夜の鐘は、子どもに
とっては夜遅い時間なので、
おうちの人が代わりに聞いて教えて
あげるといいですね。

