



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 わかめのみそ汁 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	1食分：506kcal タンパク：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 野菜入肉焼売 ブロッコリーのおかか和え パナナ 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 パナナ	1食分：497kcal タンパク：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 豚ウィンナー 牛乳	パン 砂糖 かんきつドレッシング じゃがいも	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	1食分：422kcal タンパク：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 ビーマン 干しいたけ たけのこ にんじん えのきたけ ねぎ パインアップル缶	1食分：513kcal タンパク：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 かぶのみそ汁 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 ノイグマヨネーズ	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	1食分：577kcal タンパク：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	1食分：234kcal タンパク：7.6g 脂質：3.4g 食塩相当量：0.7g	パン
8	月	ごはん さばのみそ煮 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 えのきたけ だいこん たまねぎ にんじん ねぎ みかん	1食分：493kcal タンパク：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 パナナ 牛乳	鶏もも ツナ 牛乳	黒糖パン 片栗粉 油 ノイグマヨネーズ じゃがいも	カリフラワー きゅうり にんじん たまねぎ ブロッコリー パナナ	1食分：507kcal タンパク：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 白菜としめじのみそ汁 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	1食分：442kcal タンパク：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 じゃがいも ハヤシルー 油 ノイグマヨネーズ	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 パインアップル缶	1食分：531kcal タンパク：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	1食分：384kcal タンパク：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	1食分：316kcal タンパク：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	1食分：537kcal タンパク：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	1食分：569kcal タンパク：23.5g 脂質：22.8g 食塩相当量：1.9g	ビスケット
17	水	豚丼 小松菜ののり和え わかめスープ パナナ 牛乳	豚もも かつお節 焼きのり 竹輪 わかめ 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 パナナ	1食分：495kcal タンパク：21.2g 脂質：12.6g 食塩相当量：1.6g	☆シュガーラスク
18	木	ごはん 鮭のコーン焼き ひじきの炒め煮 わかめのみそ汁 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	1食分：498kcal タンパク：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	1食分：406kcal タンパク：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	1食分：210kcal タンパク：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 白菜のごま和え パイン缶 牛乳	豚もも なんと 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	1食分：430kcal タンパク：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 じゃがいも ノイグマヨネーズ	れんこん ごぼう にんじん きゅうり コーン ほうれんそう えのきたけ りんご	1食分：508kcal タンパク：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 じゃがいも シチュールー クリスマスデザート	グリンピース にんじん コーン たまねぎ ブロッコリー 赤ビーマン キャベツ 黄ビーマン しめじ	1食分：537kcal タンパク：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 豆腐のみそ汁 パナナ 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 パナナ	1食分：538kcal タンパク：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 じゃが芋のみそ汁 みかん	あじ わかめ いりこ みそ	米 こんにゃく 砂糖 ごま じゃがいも	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	1食分：320kcal タンパク：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 パナナ	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 パナナ	1食分：298kcal タンパク：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】1食分：480kcal タンパク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、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。空気が汚れる原因は、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。