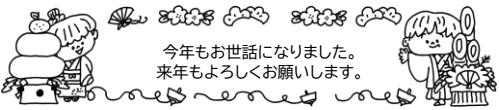




月のこんだて

3歳以上児



今年もお世話になりました。
来年もよろしくお願いします。

令和7年12月27日 いなば幼稚園・いなば保育園

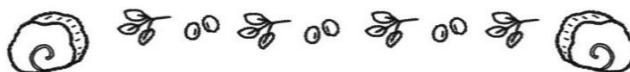
日	曜	給食	3色分類			栄養価	おやつ
			赤 (体をつくる・血や肉になる)	黄 (力や体温のもとになる)	緑 (体の調子を整える)		
5	月	豚丼 もやしのナムル えのきのみそ汁 パイン缶	豚もも かつお節 ハム 豆腐 わかめ いりこ みそ	米 油 砂糖 ごま油	たまねぎ しめじ にんじん ねぎ もやし ほうれんそう えのきたけ パインアップル缶	I補 ^キ : 472kcal タンパク : 24.3g 脂質 : 14.7g 食塩相当量 : 1.5g	せんべい
6	火	ゆかりごはん さばの塩焼き ほうれん草のごま和え 豆腐のすまし汁 みかん	さば 豆腐 わかめ いりこ	米 ごま	ゆかり ほうれんそう はくさい にんじん たまねぎ しめじ ねぎ みかん	I補 ^キ : 363kcal タンパク : 18.5g 脂質 : 10.5g 食塩相当量 : 1.1g	クッキー
7	水	ごはん 焼きメンチカツ 白菜の即席漬け 七草入りみそ汁 バナナ	メンチカツ 塩昆布油揚げ いりこ みそ	米	はくさい きゅうり にんじん だいこん かぶ バナナ	I補 ^キ : 399kcal タンパク : 13.7g 脂質 : 11g 食塩相当量 : 1.5g	☆あんまん
8	木	赤飯 きんぴら肉団子 なます 黒豆 かまぼこ入りお汁 甘夏みかん缶	あずき 肉団子 いりこ いんげんまめ	米 もち米 砂糖 ごま	にんじん だいこん こまつな たまねぎ しいたけ 甘夏みかん缶	I補 ^キ : 417kcal タンパク : 14.9g 脂質 : 6.2g 食塩相当量 : 1.4g	☆豆乳もち
9	金	きつねうどん 豆腐ちくわの磯辺揚げ ブロッコリーのおかか和え パイン缶 牛乳	油揚げ 豆腐ちくわ あおのり かつお節 牛乳	うどん 小麦粉 油	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ブロッコリー もやし パインアップル缶	I補 ^キ : 436kcal タンパク : 20.6g 脂質 : 17.2g 食塩相当量 : 1.7g	源氏パイ
10	土	チキンライス みかん	鶏もも	米 油	グリンピース にんじん コーン たまねぎ みかん	I補 ^キ : 317kcal タンパク : 8.5g 脂質 : 4.5g 食塩相当量 : 0.5g	パン
13	火	ごはん 豚肉のケチャップ炒め かぼちゃの煮物 もずくのスープ みかん 牛乳	豚もも もずく 牛乳	米 片栗粉 砂糖	たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ かぼちゃ えのきたけ ねぎ みかん	I補 ^キ : 481kcal タンパク : 19.8g 脂質 : 11.8g 食塩相当量 : 1.1g	☆ジャムサンド(いちご)
14	水	ごはん さわらの竜田揚げ もやしのサラダ 大根のみそ汁 バナナ 牛乳	さわら ハム 油揚げ みそ いりこ 牛乳	米 片栗粉 油 和風ドレッシング	もやし きゅうり にんじん だいこん えのきたけ ねぎ バナナ	I補 ^キ : 546kcal タンパク : 23.6g 脂質 : 20.2g 食塩相当量 : 1.4g	☆ホットケーキ
15	木	バタースティックパン 鮭の葉種焼き ブロッコリーサラダ コロコロコンソメスープ パイン缶 牛乳	紅鮭 みそ キンキンバター サラダ牛乳	パン ノンオイグ ^{ノンオイグ} マヨネーズ ^{マヨネーズ} かんきつドレッシング ^{ドレッシング} ジャガイモ	ほうれんそう コーン たまねぎ ブロッコリー はくさい にんじん さやいんげん しめじ パインアップル牛乳	I補 ^キ : 410kcal タンパク : 21.6g 脂質 : 17.9g 食塩相当量 : 1.5g	せんべい
16	金	みそラーメン ぎょうざ 白菜の梅和え みかん 牛乳	豚もも みそ ぎょうざ かつお節 牛乳	ラーメン ごま油	キャベツ もやし にんじん コーン ねぎ はくさい ほうれんそう えのきたけ みかん	I補 ^キ : 403kcal タンパク : 21g 脂質 : 12.7g 食塩相当量 : 1.9g	ピスケット
17	土	肉うどん パイン缶	牛もも	うどん 砂糖	たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ パインアップル缶	I補 ^キ : 205kcal タンパク : 7.6g 脂質 : 4.1g 食塩相当量 : 1.2g	パン
19	月	ごはん サワラのちゃんちゃん焼き 切干大根の旨煮 わかめのすまし汁 りんご牛乳	さわら みそ 油揚げ わかめ いりこ 牛乳	米 砂糖	キャベツ たまねぎ にんじん 切干大根 干しこいたけ さやいんげん ねぎ しめじ りんご	I補 ^キ : 472kcal タンパク : 23g 脂質 : 14.5g 食塩相当量 : 1.7g	せんべい
20	火	カレーライス チキンウィンナー カリフラワーのサラダ パイン缶 牛乳	豚もも ウィンナー 牛乳	米 ジャガイモ ルー油 かんきつドレッシング	たまねぎ にんじん グリンピース ブロッコリー パインアップル缶	I補 ^キ : 534kcal タンパク : 20.4g 脂質 : 17.5g 食塩相当量 : 1.7g	☆肉まん
21	水	ごはん 築前煮 ほうれん草のり和え 白菜としめじのみそ汁 みかん 牛乳	鶏むね 焼きのり いりこ みそ 牛乳	米 油 さといも 砂糖	にんじん れんこん たけのこ ほうれんそう もやし はくさい しめじ ねぎ みかん	I補 ^キ : 442kcal タンパク : 19.4g 脂質 : 9.6g 食塩相当量 : 1.5g	☆チーズクッキー
22	木	キャロットパン ハンバーグ 春雨サラダ コーンスープ 甘夏みかん缶 牛乳	牛ミンチ ぶたひき肉 牛乳 ハム	パン パン粉 はるさめ ノンオイグ ^{ノンオイグ} マヨネーズ ^{マヨネーズ} ごま	たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん コーン しめじ さやいんげん 甘夏みかん缶	I補 ^キ : 496kcal タンパク : 20.6g 脂質 : 24.2g 食塩相当量 : 1.9g	☆水ようかん
23	金	ごはん ふりかけ 米粉焼壳 小松菜のごま和え すき焼き風煮 バナナ 牛乳	焼壳 牛もも 焼き豆腐 いりこ 牛乳	米 ごま しらたき 砂糖	こまつな もやし にんじん えのき たけのこ はくさい 根深ねぎ ごぼう バナナ	I補 ^キ : 530kcal タンパク : 22.9g 脂質 : 17.5g 食塩相当量 : 1.2g	せんべい
24	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補 ^キ : 184kcal タンパク : 6.9g 脂質 : 3.8g 食塩相当量 : 0.9g	パン
26	月	ごはん ハムカツ(乳-卵-小麦不使用) ひじきの煮物 豆乳豚汁 りんご 牛乳	ハムカツ 油揚げ 豚もも 豆乳 いりこ みそ 牛乳	米 油 砂糖 こんにゃく	切干大根 干しこいたけ にんじん さやいんげん ごぼう だいこん ねぎ りんご	I補 ^キ : 567kcal タンパク : 24.3g 脂質 : 21.1g 食塩相当量 : 1.4g	☆じゃがいもおやき
27	火	ごはん さばのみそ煮 ゴボウサラダ 大根のすまし汁 バナナ 牛乳	さば みそ 油揚げ 牛乳	米 砂糖 ノンオイグ ^{ノンオイグ} マヨネーズ ^{マヨネーズ}	ごぼう にんじん きゅうり コーン だいこん たまねぎ ねぎ バナナ	I補 ^キ : 525kcal タンパク : 21.5g 脂質 : 20.2g 食塩相当量 : 1.5g	☆フルーツゼリー
28	水	アップルパン 豆腐ナゲット キャベツとブロッコリーのサラダ 中華スープ みかん 牛乳	鶏ひき肉 豆腐 わかめ 牛乳	アップルパン ノンオイグ ^{ノンオイグ} マヨネーズ ^{マヨネーズ} 片栗粉 油 和風ドレッシング ^{ドレッシング} はるさめ	ブロッコリー キャベツ コーン にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ みかん	I補 ^キ : 474kcal タンパク : 20.3g 脂質 : 22.9g 食塩相当量 : 1.6g	せんべい
29	木	ちらし寿司 ミートボール(照り焼き) ポテトサラダ 野菜スープ ゼリー	焼きのり ミートボール ハム ベーコン	米 砂糖 片栗粉 ジャガイモ ノンオイグ ^{ノンオイグ} マヨネーズ ^{マヨネーズ} ゼリー	さやいんげん きゅうり コーン キャベツ たまねぎ にんじん	I補 ^キ : 408kcal タンパク : 12.5g 脂質 : 14.1g 食塩相当量 : 1.7g	
30	金	ごはん 若鶏照り焼き 華風サラダ 大根のみそ汁 パイン缶 牛乳	鶏もも ハム 油揚げ みそ いりこ 牛乳	米 はるさめ ごま油 砂糖	にんじん もやし きゅうり だいこん えのきたけ ねぎ パインアップル缶	I補 ^キ : 494kcal タンパク : 22.5g 脂質 : 17.1g 食塩相当量 : 1.6g	紫いもチップス
31	土	野菜あんかけ丼 みかん	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 みかん	I補 ^キ : 285kcal タンパク : 9.6g 脂質 : 4.1g 食塩相当量 : 0.5g	せんべい

*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補^キ : 470kcal タンパク : 20.3g 脂質 : 15.9g 食塩相当量 : 1.3g

給食だより

今年もインフルエンザが流行しています。園では、外遊びのあとにうがい・手洗いの習慣をつけています。ご家庭でも、うがい・手洗い、食事の栄養バランスや十分な睡眠など、予防へのご協力をお願い致します。



おせち料理って？

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。



おめでたい餅料理

日本ではお祝いの席に欠かせない餅。年末の餅つきは新しい年を迎えるための準備です。年末についての餅で、新年のお供え餅を作ります。餅はあんこ・きな粉・しょうゆ・のりのほか、ピザ風やバターしょうゆなどの洋風アレンジもおいしいものです。子どもが餅を食べるときは、のどに詰まらないよう小さくして、ゆっくりよく噛んで食べるよう、必ず大人がそばにいて注意しましょう。



*



*



*



*



*



*

