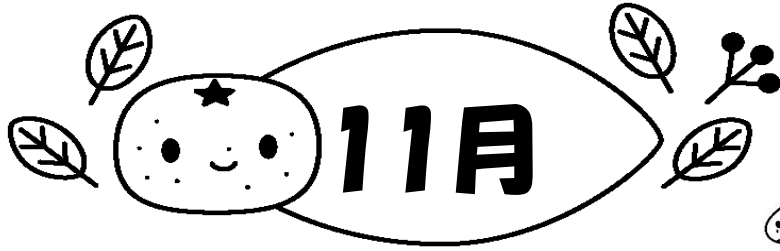


令和7年度 給食だより



日が暮れるのが一段と早くなり寒さを感じるとともに風邪や感染症などに気をつけなければいけない季節がきました。予防をするには、十分な睡眠、栄養バランスの良い食事、適度な運動、こまめな手洗い、うがいなどが大切です。体を温め、免疫力をあげる野菜として、長ねぎ・玉ねぎ・生姜・にんにく・かぼちゃ・大根・ごぼうなどがおすすめです。たくさん食べて元気に過ごしましょう。下には、「どんな食べ方をしているかな？」があります。ぜひ一緒にチェックしてみてください。



日	曜	こんだて	赤のグループ	緑のグループ	黄のグループ	牛乳	給食・おやつ kcal	ひよこ・りす組 朝おやつ	夕方のおやつ
3	月	文化の日							
4	火	しっぽうどん ポテトサラダ りんご	鶏肉 ハム 天ぷら 牛乳	玉ねぎ 人参 しいたけ 大根 白菜 小松菜 コーン きゅうり りんご	うどん じゃがいも	○	465	バナナ	キャロットケーキ
5	水	キャロットパン チキンナゲット ビーフシチュー	牛肉 鶏肉 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン ブロッコリー 苺ジャム	キャロットパン じゃがいも	苺 ヨーグルト	513	りんご	プリン
6	木	三色丼 けんちん汁 チーズ	鶏ミンチ 卵 豆腐 油あげ 牛乳 チーズ	玉ねぎ 人参 しいたけ 大根 白菜 小松菜 糸こんにゃく ごぼう	むぎごはん じゃがいも	○	457	オレンジ	せんべい 昆布
7	金	わかめごはん 鶏の竜田揚げ 葉野菜のみそ汁	鶏肉 豆腐 みそ 油あげ 牛乳	玉ねぎ 人参 しいたけ 大根 白菜 キャベツ 小松菜 わかめ	むぎごはん じゃがいも	○	517	せんべい	パン じゃこ チーズ
10	月	ひじきごはん ミートボール きのこちくわのみそ汁	牛豚ミンチ 豆腐 油あげ みそ ちくわ 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ しいたけ 大根 エリンギ えのき ひじき グリンピース キャベツ	ごはん じゃがいも	○	501	せんべい	シュークリーム
11	火	ジャムパン 白身魚フライ ミネストローネ	ベーコン 白身魚 チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン キャベツ トマト コーン 苺ジャム	食パン マカロニ	○	453	バナナ	りんご
12	水	お弁当の日							
13	木	ゆかりごはん かきたま汁 煮込みハンバーグ	牛豚ミンチ 油あげ 豆腐 卵 かまぼこ 牛乳	玉ねぎ 人参 しいたけ 白菜 しそ 大根	むぎごはん	○	470	オレンジ	フルーツサンド
14	金	マーボー豆腐丼 ささみと春雨の中華風サラダ みかん入りカルピスゼリー	牛豚ミンチ 鶏肉 豆腐 みそ カルピス	玉ねぎ 人参 しいたけ 白菜 春雨 ちんげん菜 ピーマン きゅうり コーン みかん キャベツ	むぎごはん	—	432	せんべい	大学芋
17	月	鮭わかめごはん 照り焼きチキン すき焼き風煮	鶏肉 牛肉 豚肉 鮭 油あげ 豆腐	玉ねぎ 人参 しいたけ 大根 白菜 小松菜 わかめ 糸こんにゃく	むぎごはん 麴	○	503	オレンジ	クッキー
18	火	黒糖パン 牛肉コロケ つみれと野菜のコンソメスープ	鶏ミンチ 牛豚ミンチ 豆腐	玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン コーン キャベツ	黒糖パン じゃがいも	○	465	バナナ	ババロアオレンジソース
19	水	中華丼 しゅうまい りんご	牛豚ミンチ 豚肉 えび いか 牛乳	玉ねぎ 人参 しいたけ 白菜 ちんげん菜 ピーマン りんご	むぎごはん	○	492	せんべい	パン じゃこ チーズ
20	木	むぎごはん 肉野菜いため 根菜のみそ汁	豚肉 牛肉 みそ 豆腐 油あげ 牛乳	玉ねぎ 人参 しいたけ 大根 春雨 ごぼう キャベツ もやし コーン ピーマン	むぎごはん さつまいも	○	499	せんべい	バナナ
21	金	クリームスパゲッティ 温野菜サラダ みかん入り牛乳かん	ベーコン ハム 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン ブロッコリー キャベツ きゅうり みかん コーン	スパゲッティ じゃがいも	—	455	りんご	カステラ
24	月	振替休日							
25	火	ふりかけごはん 豚汁 鶏肉と高野豆腐の卵とじ	豚肉 鶏肉 ふりかけ 豆腐 油あげ みそ 卵 高野豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参 しいたけ 大根 キャベツ もやし 糸こんにゃく グリンピース	むぎごはん さつまいも	○	479	せんべい	りんご
26	水	しょうゆラーメン 春巻 アーモンド小魚	豚肉 春巻 牛乳 アーモンド小魚	玉ねぎ 人参 しいたけ もやし キャベツ コーン	中華麺	○	489	バナナ	カルピスゼリー
27	木	カレーライス パナナ コールスローサラダ	牛肉 豚肉 ハム 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン キャベツ きゅうり コーン パナナ	むぎごはん じゃがいも	○	529	せんべい	ジャムパン
28	金	食パン チキン南蛮 春雨の中華スープ	鶏肉 ベーコン 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン キャベツ コーン 春雨	食パン じゃがいも	○	459	りんご	ビスケット

※献立は材料その他の都合により変更することがあります。また、摂取カロリーは3才以上児の基準です。

どんな食べ方をしているかな？

みんなはまもれているかな？チェックしてみましょう。

- ☐ ① 口を閉じて、よく噛んでいる。
- ☐ ② 口にものが入ったまま、おしゃべりはしない。
- ☐ ③ ボロボロとこぼさないで食べられる。
- ☐ ④ 食べながら立ち歩かない。
- ☐ ⑤ 食べている時にテレビばかり見ない。

チェックが4つより多かったら、よくできました☆



和食の日

11月24日は「いい(11)に(2)ほんしょ(4)く」という語呂合わせから和食の日とよばれています。和食は、ユネスコ無形文化遺産にも登録されています。味噌などの発酵食品や出汁は日本伝統のものです。給食のみそ汁も大きなだし昆布を水に浸し出汁をとり園で作った味噌などで味付けしています。

