



きゅうしょくだより



足近保育園 令和7年11月28日

日に日に寒さも厳しくなり、早いもので今年も残り1ヶ月となりました。風邪を引きやすい季節ですので、身体を温めてくれる根菜や、免疫力を高めてくれるきのこなどで風邪を予防しましょう

冬至の過ごし方

12月22日は二十四節気の一つ冬至。1年のうちで昼が一番短く、夜が一番長い日です。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べて、ユズ湯に入ると風邪をひかないという言い伝えがあります。

かぼちゃ
冬に不足しがちなカロテンたっぷり！

ユズ湯
強い香りで邪気を払う！
体を温める効果もあるよ。

大根を沢山 食べましょう！

大根の栄養について…

大根にはビタミンCと消化酵素のアミラーゼが多く含まれています。消化を助け、胸やけや胃もたれの解消に一役かってくれます。捨ててしまいがちの葉にもカロテン、ビタミンC、カルシウム、食物繊維など、根より豊富な栄養が含まれています。

大晦日に 年越しそば

昔から、大晦日にそばを食べる習わしがあります、それにはいろいろな意味が込められています。保育園では「年越しうどん」が登場します。「長く細く、健康で過ごせますように」という願いは、そばと同じようにうどんにも込められます。温かいうどんを食べながら、今年一年を振り返り、穏やかな気持ちで新しい年を迎える準備をしていきたいですね。



献立表

☆マークは手作りおやつです。

日	曜日	未満児 おやつ	お昼	全園児 おやつ	栄養価		日	曜日	未満児 おやつ	お昼	全園児 おやつ	栄養価	
					エネルギー たんぱく質 脂質	578 Kcal						エネルギー たんぱく質 脂質	566 Kcal
1 月	牛乳 アンパンマ ン ソフトせん	ごはん・チキンのオーブン焼き 春雨サラダ・味噌汁 ぶどうヨーグルト(未満児バナナ)	牛乳 ねじりん棒	牛乳 21.6 g 17.4 g	15 月	牛乳 かぼちゃせ んべい	ごはん・焼き肉風炒め物 レタスのサラダ・中華スープ バナナ	牛乳 玄米ポンせん	牛乳 19.4 g 19.4 g	634 Kcal			
		お茶 スティック チーズ		牛乳 ☆ココア蒸しパン みかん	489 Kcal 21.1 g 11.6 g		ごはん・味噌煮おでん 白菜おかか和え・厚焼き玉子 ももゼリー		牛乳 たべっこどうぶつ	20.3 g 18.7 g	495 Kcal		
		牛乳 どうぶつ ビスケット		牛乳 星のパフスナック 白菜の和え物・野菜スープ りんごゼリー(未満児バナナなし)	473 Kcal 20.2 g 19 g		菜めごはん・鯵の塩こうじ焼き ポテトサラダ・味噌汁 オレンジ		牛乳 ☆ジャコトースト	22.9 g 14.5 g	612 Kcal		
4 木	牛乳 ポテトほう れん草せん べい	ごはん・肉じゃが ひじきサラダ・味噌汁 オレンジ	牛乳 野菜スティック	546 Kcal 15.7 g 17.3 g	18 木	牛乳 きらきら星 せんべい	カレーライス キャベツサラダ・チーズ フルーツポンチ	牛乳 パリパリポテトス ナック・バナナ(未満児バナナなし)	牛乳 17.1 g 18.6 g	649 Kcal			
		牛乳 豆乳餅		614 Kcal 13.5 g 19.1 g	19 金		食パン・かぼちゃひき肉フライ ちりめんサラダ・コーンスープ グレープフルーツ		幼児牛乳 リンゴジャムサン ド	22.2 g 26.1 g	542 Kcal		
		牛乳 むらさきい もせんべい		408 Kcal 13.6 g 7.5 g	22 月		鶏そぼろ二色ごはん かぼちゃの煮物・すまし汁 りんご(未満児バナナ)		牛乳 雪の宿	10.4 g 15 g	485 Kcal		
9 火	お茶 ヨーグルト	ごはん・鯵の味噌焼き 切り干し大根の煮物・そうめん汁 みかん	牛乳 芋けんぴ ミニせんべい	477 Kcal 21.3 g 10.6 g	23 火	牛乳 どうぶつ ビスケット	ごはん・豚肉と春雨の炒め物 大根サラダ・味噌汁 みかん	ヨーグルト (未満児牛乳) 味付き小魚 甘辛せんべい	牛乳 クリスマスケーキ	546 Kcal 19.5 g 13.2 g	641 Kcal		
		カレーソーススパゲッティ ほうれん草のサラダ・クロワッサン 野菜スープ・バナナ		551 Kcal 17.2 g 19.1 g	24 水		ごはん・鮭のタルタル焼き ポパイサラダ・味噌汁 セレクトゼリー		牛乳 ☆雪だるまラスク	20.5 g 16.8 g	614 Kcal		
		牛乳 おかげせん べい		615 Kcal 12.8 g 18.1 g	25 木		ホットドッグパン・ウインナー かぼちゃグラタン・ミネストローネ キャベツのサラダ・オレンジ		牛乳 クリスマスケーキ	21.1 g 31.5 g	20.2 g 17 g		
12 金	牛乳 バナナ	ごはん・春巻き コールスローサラダ・味噌汁 オレンジ	アシドミルク 種なしブルーン きなこせんべい(未満児ブルーンなし)	515 Kcal 14.9 g 13.8 g	26 金	牛乳 ジャムサンド	ゆかりごはん・年越しうどん ブロッコリーおかか和え・かき揚げ バナナ		ラズミープラス サッポロポテト	614 Kcal 20.2 g	614 Kcal		

※畠の都合上、変更することがあります。