



# 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

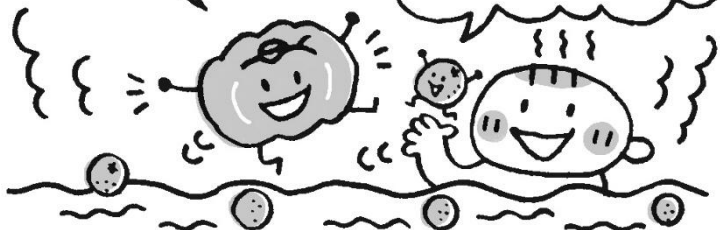
12月22日は二十四節気の一つ冬至。1年のうちで昼が一番短く、夜が一番長い日です。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べて、ユズ湯に入ると風邪をひかないという言い伝えがあります。

### かぼちゃ

冬に不足しがちな  
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が、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						エネルギー たんぱく質 脂質
1	月	牛乳 アンパンマン ソフトせん	ごはん・チキンのオープン焼き 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	578 Kcal	15	月	牛乳 どうぶつ ビスケット	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	566 Kcal
					21.6 g						19.4 g
					17.4 g						19.4 g
2	火	お茶 スティック チーズ	ごはん・鮭の塩焼き マカロニサラダ・味噌汁 みかん	牛乳 ☆ココア蒸しパン	489 Kcal	16	火	牛乳 かぼちゃせんべい	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	634 Kcal
					21.1 g						20.3 g
					11.6 g						18.7 g
3	水	牛乳 どうぶつ ビスケット	ロールパン・チキングラタン 白菜の和え物・野菜スープ りんごゼリー	牛乳 星のバフスナック バナナ (未満児バナナなし)	473 Kcal	17	水	牛乳 きな粉バナナ	菜めしごはん・鰯の塩こうじ焼き ポテトサラダ・味噌汁 オレンジ	牛乳 ☆ジャコトースト	495 Kcal
					20.2 g						22.9 g
					19 g						14.5 g
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	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 バリバリポテトス ナック・バナナ (未満児バナナなし)	612 Kcal
					15.7 g						17.1 g
					17.3 g						18.6 g
5	金	牛乳 豆乳餅	ごはん・チーズはんぺんフライ ほうれん草お浸し・かきたま汁 バナナ	野菜ジュース ソフトサラダ	614 Kcal	19	金	お茶 ヨーグルト	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	649 Kcal
					13.5 g						22.2 g
					19.1 g						26.1 g
8	月	牛乳 むらさきい もせんべい	ごはん・鶏肉と里芋の煮物 中華風お浸し・味噌汁 りんご (未満児バナナ)	牛乳 こめぼんバー	408 Kcal	22	月	牛乳 メープルス ナック	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	542 Kcal
					13.6 g						10.4 g
					7.5 g						15 g
9	火	お茶 ヨーグルト	ごはん・鰯の味噌焼き 切り干し大根の煮物・そうめん汁 みかん	牛乳 辛けんぴ ミニせんべい	477 Kcal	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	546 Kcal
					21.3 g						19.5 g
					10.6 g						13.2 g
10	水	お茶 スティック チーズ	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	牛乳 ☆コーンチヂミ	551 Kcal	24	水	牛乳 アンパンマン ソフトせん	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	485 Kcal
					17.2 g						20.5 g
					19.1 g						16.8 g
11	木	牛乳 おかかせんべい	ごはん・野菜と肉団子の炒め物 茹でブロッコリー・春雨スープ みかんゼリー	牛乳 カルテツウエハース・バナナ (未満児バナナなし)	615 Kcal	25	木	お茶 チーズ	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	641 Kcal
					12.8 g						21.1 g
					18.1 g						31.5 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	アジドミルク 種なしブルー きなこせんべい (未満児ブルーなし)	515 Kcal	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	ラブミープラス サッポロポテト	614 Kcal
					14.9 g						20.2 g
					13.8 g						17 g

※畑の都合上、変更することがあります。