



令和7年度

月	火	水	木	金	土
ちゅうしょく あかいじはあたら しいメニューです					
☆5日はエンジョイタイムがあります。その日の夕食は「味噌ラーメン・ハッシュドポテト」で す。 ☆9日はケーキバイキング、24日はクリスマスランチがあります。 ☆22日は冬至です。保育園では22日の給食でかぼちゃを使った献立が出ます。 ☆26日は「年越しうどん」が出ます。1年の悪いことをなくして、新しい年を迎えましょう！					
10じのおやつ					
3じのおやつ					
りにゅうしょく					
☆献立は食材により変更する場合があります					
1	2	3	4	5	6
ごはん ぶたにくのかくこくやき れんこんのサラダ みそしる	デニッシュパン マトウダイのたつあげ ゴマずあえ すまじる	トマトクリーム スパゲッティー チキンナゲット ピーチコンポート コンソメスープ	ロールパン かぼちゃグラタン ブロッコリー コンソメスープ	ちゅうかさいごはん もやしのドレあえ みそしる	まぜごはん にもの
スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	むぎちや
とうにゅうドーナツ ぎゅうにゅう	やきおにぎり ぎゅうにゅう	シリアルバー	オレンジゼリー	かし りんごジュース	かし りんごジュース
おかゆ・やさいに ひきにくに	おかゆ・やさいに にざかな	くたくたうどん やさいに・ふに	おかゆ・やさいに ひきにくに	おかゆ・やさいに ふに	やさいいりおかゆ にざかな
8	9	10	11	12	13
しらすバターショウゆ ごはん こまつなとツナの ソテー みそしる	カレーピラフ じゃがいもの オイルむし コンソメスープ	ぶたにくうどん ハッシュドポテト ヨーグルト	とうふブレット とりのようふうからあげ はるさめサラダ すまじる	ごはん カレイのかばやき ピーマンのきんぴら みそしる	ツナピラフ やさいソテー
スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	むぎちや
あんぱん ぎゅうにゅう	ケーキバイキング ぎゅうにゅう	かし ぎゅうにゅう	ぶるぶるデザート (ストロベリー)	おさつアンドポテト ぎゅうにゅう	かし やさいジュース
おかゆ・やさいに にざかな	おかゆ・やさいに とうふに	くたくたうどん やさいに・ふに	おかゆ・やさいに ひきにくに	おかゆ・やさいに にざかな	やさいいりおかゆ ふに
15	16	17	18	19	20
ゴマなめし きのこソテー みそしる	とんこつラーメン ギョーザ ひとくちゼリー	ごはん すきやきふうに つけもの みそしる	ロールパン さけのマヨネーズやき ブロッコリーの ちゅうかスープ	ゴマロール とうふのつくねあげ もやしのちゅうか サラダ すまじる	ベーコンピラフ やさいサラダ
スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	むぎちや
ワッフル(カスター&クリーム) ぎゅうにゅう	ツナサンド ぎゅうにゅう	かし ぎゅうにゅう	バナナ ぎゅうにゅう	パインヨーグルト	かし りんごジュース
おかゆ・やさいに ふに	おかゆ・やさいに ひきにくに	おかゆ・やさいに とうふに	おかゆ・やさいに にざかな	くたくたうどん やさいに・ふに	やさいいりおかゆ にざかな
22	23	24	25	26	27
かぼちゃごはん きりこんぶのもの みそしる	こめこパン タンドリーチキン きゅうりとツナの サラダ かきたまじる	クリスマスランチ ミートライス・もみのきハ ンバーグ・ブロッコリー のサラダ・あおりんごゼ リー・コンソメスープ	ごはん サワラのみぞれやき チンゲンさいの いためもの みそしる	としこうどん かきあげ たまごやき アップルコンポート	おべんとうのひ
スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	むぎちや
キャラメルパン ぎゅうにゅう	みかん	クリスマスケーキ ぎゅうにゅう	ぐろゴマチーズマフィン ぎゅうにゅう	かし りんごジュース	かし ぎゅうにゅう
おかゆ・やさいに ふに	おかゆ・やさいに ひきにくに	おかゆ・やさいに とうふに	おかゆ・やさいに にざかな	くたくたうどん やさいに・ふに	ベビーランチ

給食だより

12月の目標

楽しくおいしく
食べよう



千波保育園～令和7年度 12月号～
○給食室 長谷川・生井・富田・砂川

吐く息も白くなり、本格的な冬の季節が訪
ましたね。

今年も残りわずかとなりましたが、今月はエン
ジョイタイムやケーキバイキング、クリスマスな
どみんなが楽しみにしているイベントが盛りだく
さんあります☆

体調管理に十分気をつけながら、元気に楽しく過
ごしていきましょう！



10月・11月行事食

10月はハロウィンがありましたね！31日は仮装をして登園する子どもの姿も見られ、にぎやかな声が聞こえてきました。その日の給食はハロウィンにちなんだ給食でした。

南瓜を使ったミートローフを作り、パンプキンお化けの顔を描いてみました。

15時のおやつにはハロウィンデザートを出して、ハロウィンメニューを楽しんでもらいました♪

「トリック・オア・トリート！」

みんなはおいしいお菓子をもらえたかな？



11月15日は七五三。保育園でも14日に七五三ランチを出してお祝いしました。ランチにはみんなが大好きなメニューを入れました。

【チキンピラフ・鶏の唐揚げ・マカロニサラダ・オレンジゼリー・すまし汁】

おかわりする姿や喜んでいる様子が見られ、嬉しく思います。

この日に千歳飴を配りました。千歳飴には「いつまでも長生きしてほしい」という願いが込められています。給食でもみんなが元気に過ごせるように、これからもおいしい給食を作っていくたいと思います。



冬至

冬至とは1年で一番昼が短い日のことを言い、今年は12月22日になっています。

日本では昔から、冬至の日に南瓜を食べ、ゆず湯に入ると健康に良いと言われています。

南瓜にはカロテン(ビタミンA)などが含まれており、ビタミン不足なこの時期にはぴったりな食材です。ゆず湯には血行を良くし、からだを温めてくれる効果があります。

ご家庭でも風邪予防に、いかがでしょうか。





