

12 月 食事献立表

りすのき保育園

2025年 12月 1日

日
に
ち

曜
日

主 食

汁 物

主・副菜・付け合わせ

なつめ (1才児)
まつぼっくり(2才児)
どんぐり(3～5才児)

午 後 の お や つ (軽 食)

1
15

月

七分つきごはん

みそ汁
(切り干し大根・えのき)

肉じゃが

かぶと柿のサラダ

くだもの

トマトチーズリゾット

くだもの

トマトチーズリゾット

くだもの

594kcal

2
16

火

納豆ご飯

みそ汁
(豆腐・にら)

鶏ののり焼き
<鶏ののり風味ハンバーグ>

小松菜と油揚げのお浸し

くだもの

1才 中華雑炊<煮魚>

くだもの

☆アニマルスイートポテト

くだもの

582kcal

3

水

ひじきふりかけ
ごはん

みそ汁
(さつま芋・ネギ)

1・2才 さんまの天ぷら
3～5才ししゃもの天ぷら

切り干し大根とツナの
サラダ

くだもの

きな粉トースト
<野菜入りハンバーグ>

くだもの

じゃが芋チャウダー

牛乳

じゃが芋チャウダー

牛乳

672kcal

4
18

木

七分つきごはん

すまし汁
(かぶ・あおさ)

4日☆和風ハンバーグ
18日切り干し大根入り
肉団子

ブロッコリーとカリフラワー
のマーマレード和え

くだもの

さつま芋の味噌チーズ焼き
<鮭と野菜の煮物>

くだもの

さつま芋の味噌チーズ焼き

くだもの

588kcal

5
19

金

麦ごはん

みそ汁
(油揚げ・大根)

魚のカレー焼き

ぎすけ煮
ほうれん草の中華和え

くだもの

☆おかからケーキ
<肉団子のトマト煮>

くだもの

☆おかからケーキ

くだもの

736kcal

6
20

土

マーボー丼

スープ

ナムル

くだもの

蒸しパン<しらすじゃが>

くだもの

蒸しパン

くだもの

618kcal

8
22

月

南瓜カレー
ライス

カリフラワーと
きのこのスープ

かぶとブロッコリーの
人参ドレッシング

くだもの

8日 ☆カップケーキ・スープ
<鮭ハンバーグ>

くだもの

8日 ☆カップケーキ・スープ

くだもの

696kcal

9
23

火

七分つきごはん

すまし汁
(豆腐・わかめ)

▲魚の変わり西京焼き

小松菜・人参・コーンの
ごまあえ

くだもの

ちゃんぽんうどん

くだもの

ちゃんぽんうどん

くだもの

603kcal

10
24

水

☆バター
ロール

コーンスープ

タンドリーチキン
<鶏団子トマト煮>

▲ひじきと白菜の
コールスローサラダ

くだもの

焼きおにぎり<豆腐のあんかけ>

くだもの

焼きおにぎり

くだもの

554kcal

11
25

木

11日 おにぎり
25日七分つきごはん

みそ汁
(白菜・なめこ)

魚の揚げ煮

▲春菊・人参・ツナの
ゴママヨネーズ和え

くだもの

1才 パンケーキ・スープ
<肉団子棒>

くだもの

11日スノーボールクッキー
25日 クリスマスクッキー

くだもの

651kcal

12
26

金

生姜ごはん

みそ汁
(かぼちゃ・ネギ)

豚肉の香味焼き
<香味ハンバーグ>

切り干し大根と小松菜
のナムル

くだもの

さつまいもパン・スープ

くだもの

さつまいもパン

くだもの

629kcal

13
27

土

豚汁うどん

さつま芋煮

ブロッコリーの
ごまあえ

くだもの

おにぎり<鮭の煮物>

くだもの

おにぎり

くだもの

499kcal

17
☆

水

スパゲティ
ミートソース

3びきのくまの
キャベツスープ

カラフルサラダ

くだもの

☆誕生会ケーキ
<白身魚のハンバーグ>

くだもの

☆誕生会ケーキ

くだもの

636kcal

※ <> は1才児移行食です
七分つきご飯・生姜ごはん
麦ご飯の時は、白米を食べています。

保育園での屋食と午後のおやつの上段は幼児一人分、下段は乳児一人分の摂取量(カロリー)の目安を表示しています。

＜アレルギー表示＞

アレルギー食品が含まれるものに記号表示をします。
アレルギーのあるお子さんには個々に合わせて代替食を用意します。

★ 鶏卵そのもの
☆ 鶏卵 つなぎ
▲ マヨネーズ

🍓 今月のくだもの 🍓
りんご・柿・みかん・いちごから選んで食べています。

五感をフル活用! 「五味」を意識して楽しく食べよう!

五味とは、私たちが舌で感じる甘味、塩味、酸味、苦味、うま味の5つの基本の味のこと。子どもたちには、甘みやうま味が人気ですが、酸味や苦味はちょっと苦手なことが多いですね。今回は、苦手な味に挑戦することの意味や、そのヒントをお届けします。
★なぜ、酸味や苦味が苦手なの? 「苦いからイヤ!」「すっぱいから食べない!」という言葉、よく耳にしますよね。実は、子どもが酸味や苦味を苦手とするのは、本能的な理由があるのです。遠い昔、人類が口にするものを選んでいた時代、腐ったものや毒のあるものは酸っぱかったり苦かったりすることが多かったため、体が危険を避けるための防御反応として、この味を拒絶するように備わっているのです。
★味覚の発達と「生きる力」 乳幼児期に苦手な味があっても過度に心配する必要はありません。子どもの味覚は成長とともに発達し、少しずつ酸味や苦味も受け入れられるようになります。様々な味を経験することで、味覚が豊かになり、食べられるものが増えていきます。これは、子どもたちの「生きる力」を育むステップ。多様な味覚を身に付けることは、将来の食生活を豊かにし、健康を守る土台にもなります。

～ 楽しく挑戦! 苦手な味を克服するヒント ～
無理に「全部食べなさい!」と強制すると、かえて食事が嫌いになってしまうことも。まずは、以下の方法で楽しく挑戦してみましょう。
一口だけチャレンジ! 目標を小さく設定することは、子どもの自信につながります。「一口だけでいいよ」と声をかけ、食べられたら思い切り褒めてあげてください。
・調理法で味を和らげる 酸味の強いトマトは加熱すると甘みが増えますし、苦味のある野菜は、うま味のある食材と一緒に調理することで、味が和らぎ食べやすくなります。
・給食メニューからヒントを得よう! 家庭ではなかなか進まない食材も、園でお友達と一緒に食べられることがよくあります。そこで、夕食を給食と似たメニューにして「いつも園で食べている〇〇だね!」と声をかけてあげるの、とても効果的です。
・料理のお手伝いをする 苦手な食材でも、自分で洗ったり、混ぜたり、切ったりすることで、不思議と「食べてみたい」という気持ち芽生えます。子ども全にできる範囲で、ぜひお手伝いをさせてあげてください。
・見せる・伝える 「美味しいね!」と笑顔で食べている姿は、子どもにとって一番の食育です。大人がおいしいそうに食べている姿は、子どもが新しい味に挑戦する大きな動機になります。

～ 甘味は「本能が求める味」だからこそ要注意! ～
現代社会ではお菓子やジュース、デザートなど、甘いものがいつでも手に入り、摂り過ぎてしまうことが問題になっています。甘いものをたくさん食べると、食事がおろそかになり、体に必要な栄養が不足しがちになります。また、血糖値が急激に上がったり下がりやすくなることで集中力が続かず、体調不良の原因となります。
冬至(とうじ)は日照時間が1年で一番短く、夜の時間が一番長くなる日で冬至の日には、邪気を払い、一年健やかに過ごせるよう、無病息災の願いを込めゆず湯に入る風習があります。また、『んがつく食べ物』を食べ、運(ん)を呼び込む縁起がよいとされています。語呂合わせの縁起担ぎですが、必要な栄養を多く含んでいて、寒いこの時期を乗り切るための知恵と願いが込められています。南瓜(なんきん=かぼちゃ)・蓮根(れんこん)・人参(にんじん)・銀杏(ぎんなん)・金柑(きんかん)・うどん

～旬の食材～
さわら・たら・ぶり・カレイ・ししゃも・きんめだい
大根・かぶ・ごぼう・人参・白菜・ほうれん草・小松菜・春菊・菜の花

一日の栄養目標量の目安

	3～5歳児 (1～2才児)	一日の 必要量	保育園での 摂取量	家庭での 摂取量
エネルギー(kcal)	1350 kcal (1040kcal)	592kcal (507kcal)	758 kcal (533kcal)	
たんぱく質(g)	53g (42g)	23g (20g)	30g (22g)	
脂質(g)	37g (29g)	18g (14g)	19g (15g)	

保育園での摂取量を目安に、家庭でも朝食、夕食をしっかり食べてください。

日
に
ち

曜
日

主 食

汁 物

主・副菜・付け合わせ

なつめ (1才児)
まつぼっくり(2才児)
どんぐり(3～5才児)

午 後 の お や つ (軽 食)

1
15

月

七分つきごはん

みそ汁
(切り干し大根・えのき)

肉じゃが

かぶと柿のサラダ

くだもの

トマトチーズリゾット

くだもの

トマトチーズリゾット

くだもの

594kcal

2
16

火

納豆ご飯

みそ汁
(豆腐・にら)

鶏ののり焼き
<鶏ののり風味ハンバーグ>

小松菜と油揚げのお浸し

くだもの

1才 中華雑炊<煮魚>

くだもの

☆アニマルスイートポテト

くだもの

582kcal

3

水

ひじきふりかけ
ごはん

みそ汁
(さつま芋・ネギ)

1・2才 さんまの天ぷら
3～5才ししゃもの天ぷら

切り干し大根とツナの
サラダ

くだもの

きな粉トースト
<野菜入りハンバーグ>

くだもの

じゃが芋チャウダー

牛乳

じゃが芋チャウダー

牛乳

672kcal

4
18

木

七分つきごはん

すまし汁
(かぶ・あおさ)

4日☆和風ハンバーグ
18日切り干し大根入り
肉団子

ブロッコリーとカリフラワー
のマーマレード和え

くだもの

さつま芋の味噌チーズ焼き
<鮭と野菜の煮物>

くだもの

さつま芋の味噌チーズ焼き

くだもの

588kcal

5
19

金

麦ごはん

みそ汁
(油揚げ・大根)

魚のカレー焼き

ぎすけ煮
ほうれん草の中華和え

くだもの

☆おかからケーキ
<肉団子のトマト煮>

くだもの

☆おかからケーキ

くだもの

736kcal

6
20

土

マーボー丼

スープ

ナムル

くだもの

蒸しパン<しらすじゃが>

くだもの

蒸しパン

くだもの

618kcal

8
22

月

南瓜カレー
ライス

カリフラワーと
きのこのスープ

かぶとブロッコリーの
人参ドレッシング

くだもの

8日 ☆カップケーキ・スープ
<鮭ハンバーグ>

くだもの

8日 ☆カップケーキ・スープ

くだもの

696kcal

9
23

火

七分つきごはん

すまし汁
(豆腐・わかめ)

▲魚の変わり西京焼き

小松菜・人参・コーンの
ごまあえ

くだもの

ちゃんぽんうどん

くだもの

ちゃんぽんうどん

くだもの

603kcal

10
24

水

☆バター
ロール

コーンスープ

タンドリーチキン
<鶏団子トマト煮>

▲ひじきと白菜の
コールスローサラダ

くだもの

焼きおにぎり<豆腐のあんかけ>

くだもの

焼きおにぎり

くだもの

554kcal

11
25

木

11日 おにぎり
25日七分つきごはん

みそ汁
(白菜・なめこ)

魚の揚げ煮

▲春菊・人参・ツナの
ゴママヨネーズ和え

くだもの

1才 パンケーキ・スープ
<肉団子棒>

くだもの

11日スノーボールクッキー
25日 クリスマスクッキー

くだもの

651kcal

12
26

金

生姜ごはん

みそ汁
(かぼちゃ・ネギ)

豚肉の香味焼き
<香味ハンバーグ>

切り干し大根と小松菜
のナムル

くだもの

さつまいもパン・スープ

くだもの

さつまいもパン

くだもの

629kcal

13
27

土

豚汁うどん

さつま芋煮

ブロッコリーの
ごまあえ

くだもの

おにぎり<鮭の煮物>

くだもの

おにぎり

くだもの

499kcal

17
☆

水

スパゲティ
ミートソース

3びきのくまの
キャベツスープ

カラフルサラダ

くだもの

☆誕生会ケーキ
<白身魚のハンバーグ>

くだもの

☆誕生会ケーキ

くだもの

636kcal

※ <> は1才児移行食です
七分つきご飯・生姜ごはん
麦ご飯の時は、白米を食べています。

保育園での屋食と午後のおやつの上段は幼児一人分、下段は乳児一人分の摂取量(カロリー)の目安を表示しています。

＜アレルギー表示＞

アレルギー食品が含まれるものに記号表示をします。
アレルギーのあるお子さんには個々に合わせて代替食を用意します。

★ 鶏卵そのもの
☆ 鶏卵 つなぎ
▲ マヨネーズ

🍓 今月のくだもの 🍓
りんご・柿・みかん・いちごから選んで食べています。

五感をフル活用! 「五味」を意識して楽しく食べよう!

五味とは、私たちが舌で感じる甘味、塩味、酸味、苦味、うま味の5つの基本の味のこと。子どもたちには、甘みやうま味が人気ですが、酸味や苦味はちょっと苦手なことが多いですね。今回は、苦手な味に挑戦することの意味や、そのヒントをお届けします。
★なぜ、酸味や苦味が苦手なの? 「苦いからイヤ!」「すっぱいから食べない!」という言葉、よく耳にしますよね。実は、子どもが酸味や苦味を苦手とするのは、本能的な理由があるのです。遠い昔、人類が口にするものを選んでいた時代、腐ったものや毒のあるものは酸っぱかったり苦かったりすることが多かったため、体が危険を避けるための防御反応として、この味を拒絶するように備わっているのです。
★味覚の発達と「生きる力」 乳幼児期に苦手な味があっても過度に心配する必要はありません。子どもの味覚は成長とともに発達し、少しずつ酸味や苦味も受け入れられるようになります。様々な味を経験することで、味覚が豊かになり、食べられるものが増えていきます。これは、子どもたちの「生きる力」を育むステップ。多様な味覚を身に付けることは、将来の食生活を豊かにし、健康を守る土台にもなります。

～ 楽しく挑戦! 苦手な味を克服するヒント ～
無理に「全部食べなさい!」と強制すると、かえて食事が嫌いになってしまうことも。まずは、以下の方法で楽しく挑戦してみましょう。
一口だけチャレンジ! 目標を小さく設定することは、子どもの自信につながります。「一口だけでいいよ」と声をかけ、食べられたら思い切り褒めてあげてください。
・調理法で味を和らげる 酸味の強いトマトは加熱すると甘みが増えますし、苦味のある野菜は、うま味のある食材と一緒に調理することで、味が和らぎ食べやすくなります。
・給食メニューからヒントを得よう! 家庭ではなかなか進まない食材も、園でお友達と一緒に食べられることがよくあります。そこで、夕食を給食と似たメニューにして「いつも園で食べている〇〇だね!」と声をかけてあげるの、とても効果的です。
・料理のお手伝いをする 苦手な食材でも、自分で洗ったり、混ぜたり、切ったりすることで、不思議と「食べてみたい」という気持ち芽生えます。子ども全にできる範囲で、ぜひお手伝いをさせてあげてください。
・見せる・伝える 「美味しいね!」と笑顔で食べている姿は、子どもにとって一番の食育です。大人がおいしいそうに食べている姿は、子どもが新しい味に挑戦する大きな動機になります。

～ 甘味は「本能が求める味」だからこそ要注意! ～
現代社会ではお菓子やジュース、デザートなど、甘いものがいつでも手に入り、摂り過ぎてしまうことが問題になっています。甘いものをたくさん食べると、食事がおろそかになり、体に必要な栄養が不足しがちになります。また、血糖値が急激に上がったり下がりやすくなることで集中力が続かず、体調不良の原因となります。
冬至(とうじ)は日照時間が1年で一番短く、夜の時間が一番長くなる日で冬至の日には、邪気を払い、一年健やかに過ごせるよう、無病息災の願いを込めゆず湯に入る風習があります。また、『んがつく食べ物』を食べ、運(ん)を呼び込む縁起がよいとされています。語呂合わせの縁起担ぎですが、必要な栄養を多く含んでいて、寒いこの時期を乗り切るための知恵と願いが込められています。南瓜(なんきん=かぼちゃ)・蓮根(れんこん)・人参(にんじん)・銀杏(ぎんなん)・金柑(きんかん)・うどん

～旬の食材～
さわら・たら・ぶり・カレイ・ししゃも・きんめだい
大根・かぶ・ごぼう・人参・白菜・ほうれん草・小松菜・春菊・菜の花

一日の栄養目標量の目安

	3～5歳児 (1～2才児)	一日の 必要量	保育園での 摂取量	家庭での 摂取量
エネルギー(kcal)	1350 kcal (1040kcal)	592kcal (507kcal)	758 kcal (533kcal)	
たんぱく質(g)	53g (42g)	23g (20g)	30g (22g)	
脂質(g)	37g (29g)	18g (14g)	19g (15g)	

保育園での摂取量を目安に、家庭でも朝食、夕食をしっかり食べてください。

日
に
ち

曜
日

主 食

汁 物

主・副菜・付け合わせ

なつめ (1才児)
まつぼっくり(2才児)
どんぐり(3～5才児)

午 後 の お や つ (軽 食)

1
15

月

七分つきごはん

みそ汁
(切り干し大根・えのき)

肉じゃが

かぶと柿のサラダ

くだもの

トマトチーズリゾット

くだもの

トマトチーズリゾット

くだもの

594kcal

2
16

火

納豆ご飯

みそ汁
(豆腐・にら)

鶏ののり焼き
<鶏ののり風味ハンバーグ>

小松菜と油揚げのお浸し

くだもの

1才 中華雑炊<煮魚>

くだもの

☆アニマルスイートポテト

くだもの

582kcal

3

水

ひじきふりかけ
ごはん

みそ汁
(さつま芋・ネギ)

1・2才 さんまの天ぷら
3～5才ししゃもの天ぷら

切り干し大根とツナの
サラダ

くだもの

きな粉トースト
<野菜入りハンバーグ>

くだもの

じゃが芋チャウダー

牛乳

じゃが芋チャウダー

牛乳

672kcal

4
18

木

七分つきごはん

すまし汁
(かぶ・あおさ)

4日☆和風ハンバーグ
18日切り干し大根入り
肉団子

ブロッコリーとカリフラワー
のマーマレード和え

くだもの

さつま芋の味噌チーズ焼き
<鮭と野菜の煮物>

くだもの

さつま芋の味噌チーズ焼き

くだもの

588kcal

5
19

金

麦ごはん

みそ汁
(油揚げ・大根)

魚のカレー焼き

ぎすけ煮
ほうれん草の中華和え

くだもの

☆おかからケーキ
<肉団子のトマト煮>

くだもの

☆おかからケーキ

くだもの

736kcal

6
20

土

マーボー丼

スープ

ナムル

くだもの

蒸しパン<しらすじゃが>

くだもの

蒸しパン

くだもの

618kcal

8
22

月

南瓜カレー
ライス

カリフラワーと
きのこのスープ

かぶとブロッコリーの
人参ドレッシング

くだもの

8日 ☆カップケーキ・スープ
<鮭ハンバーグ>

くだもの

8日 ☆カップケーキ・スープ

くだもの

696kcal

9
23

火

七分つきごはん

すまし汁
(豆腐・わかめ)

▲魚の変わり西京焼き

小松菜・人参・コーンの
ごまあえ

くだもの

ちゃんぽんうどん

くだもの

ちゃんぽんうどん

くだもの

603kcal

10
24

水

☆バター
ロール

コーンスープ

タンドリーチキン
<鶏団子トマト煮>

▲ひじきと白菜の
コールスローサラダ

くだもの

焼きおにぎり<豆腐のあんかけ>

くだもの

焼きおにぎり

くだもの

554kcal

11
25

木

11日 おにぎり
25日七分つきごはん

みそ汁
(白菜・なめこ)

魚の揚げ煮

▲春菊・人参・ツナの
ゴママヨネーズ和え

くだもの

1才 パンケーキ・スープ
<肉団子棒>

くだもの

11日スノーボールクッキー
25日 クリスマスクッキー

くだもの

651kcal

12
26

金

生姜ごはん

みそ汁
(かぼちゃ・ネギ)

豚肉の香味焼き
<香味ハンバーグ>

切り干し大根と小松菜
のナムル

くだもの

さつまいもパン・スープ

くだもの

さつまいもパン

くだもの

629kcal

13
27

土

豚汁うどん

さつま芋煮

ブロッコリーの
ごまあえ

くだもの

おにぎり<鮭の煮物>

くだもの

おにぎり

くだもの

499kcal

17
☆

水

スパゲティ
ミートソース

3びきのくまの
キャベツスープ

カラフルサラダ

くだもの

☆誕生会ケーキ
<白身魚のハンバーグ>

くだもの

☆誕生会ケーキ

くだもの

636kcal

※ <> は1才児移行食です
七分つきご飯・生姜ごはん
麦ご飯の時は、白米を食べています。

保育園での屋食と午後のおやつの上段は幼児一人分、下段は乳児一人分の摂取量(カロリー)の目安を表示しています。

＜アレルギー表示＞

アレルギー食品が含まれるものに記号表示をします。
アレルギーのあるお子さんには個々に合わせて代替食を用意します。

★ 鶏卵そのもの
☆ 鶏卵 つなぎ
▲ マヨネーズ

🍓 今月のくだもの 🍓
りんご・柿・みかん・いちごから選んで食べています。

五感をフル活用! 「五味」を意識して楽しく食べよう!

五味とは、私たちが舌で感じる甘味、塩味、酸味、苦味、うま味の5つの基本の味のこと。子どもたちには、甘みやうま味が人気ですが、酸味や苦味はちょっと苦手なことが多いですね。今回は、苦手な味に挑戦することの意味や、そのヒントをお届けします。
★なぜ、酸味や苦味が苦手なの? 「苦いからイヤ!」「すっぱいから食べない!」という言葉、よく耳にしますよね。実は、子どもが酸味や苦味を苦手とするのは、本能的な理由があるのです。遠い昔、人類が口にするものを選んでいた時代、腐ったものや毒のあるものは酸っぱかったり苦かったりすることが多かったため、体が危険を避けるための防御反応として、この味を拒絶するように備わっているのです。
★味覚の発達と「生きる力」 乳幼児期に苦手な味があっても過度に心配する必要はありません。子どもの味覚は成長とともに発達し、少しずつ酸味や苦味も受け入れられるようになります。様々な味を経験することで、味覚が豊かになり、食べられるものが増えていきます。これは、子どもたちの「生きる力」を育むステップ。多様な味覚を身に付けることは、将来の食生活を豊かにし、健康を守る土台にもなります。

～ 楽しく挑戦! 苦手な味を克服するヒント ～
無理に「全部食べなさい!」と強制すると、かえて食事が嫌いになってしまうことも。まずは、以下の方法で楽しく挑戦してみましょう。
一口だけチャレンジ! 目標を小さく設定することは、子どもの自信につながります。「一口だけでいいよ」と声をかけ、食べられたら思い切り褒めてあげてください。
・調理法で味を和らげる 酸味の強いトマトは加熱すると甘みが増えますし、苦味のある野菜は、うま味のある食材と一緒に調理することで、味が和らぎ食べやすくなります。
・給食メニューからヒントを得よう! 家庭ではなかなか進まない食材も、園でお友達と一緒に食べられることがよくあります。そこで、夕食を給食と似たメニューにして「いつも園で食べている〇〇だね!」と声をかけてあげるの、とても効果的です。
・料理のお手伝いをする 苦手な食材でも、自分で洗ったり、混ぜたり、切ったりすることで、不思議と「食べてみたい」という気持ち芽生えます。子ども全にできる範囲で、ぜひお手伝いをさせてあげてください。
・見せる・伝える 「美味しいね!」と笑顔で食べている姿は、子どもにとって一番の食育です。大人がおいしいそうに食べている姿は、子どもが新しい味に挑戦する大きな動機になります。

～ 甘味は「本能が求める味」だからこそ要注意! ～
現代社会ではお菓子やジュース、デザートなど、甘いものがいつでも手に入り、摂り過ぎてしまうことが問題になっています。甘いものをたくさん食べると、食事がおろそかになり、体に必要な栄養が不足しがちになります。また、血糖値が急激に上がったり下がりやすくなることで集中力が続かず、体調不良の原因となります。
冬至(とうじ)は日照時間が1年で一番短く、夜の時間が一番長くなる日で冬至の日には、邪気を払い、一年健やかに過ごせるよう、無病息災の願いを込めゆず湯に入る風習があります。また、『んがつく食べ物』を食べ、運(ん)を呼び込む縁起がよいとされています。語呂合わせの縁起担ぎですが、必要な栄養を多く含んでいて、寒いこの時期を乗り切るための知恵と願いが込められています。南瓜(なんきん=かぼちゃ)・蓮根(れんこん)・人参(にんじん)・銀杏(ぎんなん)・金柑(きんかん)・うどん

～旬の食材～
さわら・たら・ぶり・カレイ・ししゃも・きんめだい
大根・かぶ・ごぼう・人参・白菜・ほうれん草・小松菜・春菊・菜の花

一日の栄養目標量の目安

	3～5歳児 (1～2才児)	一日の 必要量	保育園での 摂取量	家庭での 摂取量
エネルギー(kcal)	1350 kcal (1040kcal)	592kcal (507kcal)	758 kcal (533kcal)	
たんぱく質(g)	53g (42g)	23g (20g)	30g (22g)	
脂質(g)	37g (29g)	18g (14g)	19g (15g)	

保育園での摂取量を目安に、家庭でも朝食、夕食をしっかり食べてください。

日
に
ち

曜
日

主 食

汁 物

主・副菜・付け合わせ

なつめ (1才児)
まつぼっくり(2才児)
どんぐり(3～5才児)

午 後 の お や つ (軽 食)

1
15

月

七分つきごはん

みそ汁
(切り干し大根・えのき)

肉じゃが

かぶと柿のサラダ

くだもの

トマトチーズリゾット

くだもの

トマトチーズリゾット

くだもの

594kcal

2
16

火

納豆ご飯

みそ汁
(豆腐・にら)

鶏ののり焼き
<鶏ののり風味ハンバーグ>

小松菜と油揚げのお浸し

くだもの

1才 中華雑炊<煮魚>

くだもの

☆アニマルスイートポテト

くだもの

582kcal

3

水

ひじきふりかけ
ごはん

みそ汁
(さつま芋・ネギ)

1・2才 さんまの天ぷら
3～5才ししゃもの天ぷら

切り干し大根とツナの
サラダ

くだもの

きな粉トースト
<野菜入りハンバーグ>

くだもの

じゃが芋チャウダー

牛乳

じゃが芋チャウダー

牛乳

672kcal

4
18

木

七分つきごはん

すまし汁
(かぶ・あおさ)

4日☆和風ハンバーグ
18日切り干し大根入り
肉団子

ブロッコリーとカリフラワー
のマーマレード和え

くだもの

さつま芋の味噌チーズ焼き
<鮭と野菜の煮物>

くだもの

さつま芋の味噌チーズ焼き

くだもの

588kcal

5
19

金

麦ごはん

みそ汁
(油揚げ・大根)

魚のカレー焼き

ぎすけ煮
ほうれん草の中華和え

くだもの

☆おかからケーキ
<肉団子のトマト煮>

くだもの

☆おかからケーキ

くだもの

736kcal

6
20

土

マーボー丼

スープ

ナムル

くだもの

蒸しパン<しらすじゃが>

くだもの

蒸しパン

くだもの

618kcal

8
22

月

南瓜カレー
ライス

カリフラワーと
きのこのスープ

かぶとブロッコリーの
人参ドレッシング

くだもの

8日 ☆カップケーキ・スープ
<鮭ハンバーグ>

くだもの

8日 ☆カップケーキ・スープ

くだもの

696kcal

9
23

火

七分つきごはん

すまし汁
(豆腐・わかめ)

▲魚の変わり西京焼き

小松菜・人参・コーンの
ごまあえ

くだもの

ちゃんぽんうどん

くだもの

ちゃんぽんうどん

くだもの

603kcal

10
24

水

☆バター
ロール

コーンスープ

タンドリーチキン
<鶏団子トマト煮>

▲ひじきと白菜の
コールスローサラダ

くだもの

焼きおにぎり<豆腐のあんかけ>

くだもの

焼きおにぎり

くだもの

554kcal

11
25

木

11日 おにぎり
25日七分つきごはん

みそ汁
(白菜・なめこ)

魚の揚げ煮

▲春菊・人参・ツナの
ゴママヨネーズ和え

くだもの

1才 パンケーキ・スープ
<肉団子棒>

くだもの

11日スノーボールクッキー
25日 クリスマスクッキー

くだもの

651kcal

12
26

金

生姜ごはん

みそ汁
(かぼちゃ・ネギ)

豚肉の香味焼き
<香味ハンバーグ>

切り干し大根と小松菜
のナムル

くだもの

さつまいもパン・スープ

くだもの

さつまいもパン

くだもの

629kcal

13
27

土

豚汁うどん

さつま芋煮

ブロッコリーの
ごまあえ

くだもの

おにぎり<鮭の煮物>

くだもの

おにぎり

くだもの

499kcal

17
☆

水

スパゲティ
ミートソース

3びきのくまの
キャベツスープ

カラフルサラダ

くだもの

☆誕生会ケーキ
<白身魚のハンバーグ>

くだもの

☆誕生会ケーキ

くだもの

636kcal

※ <> は1才児移行食です
七分つきご飯・生姜ごはん
麦ご飯の時は、白米を食べています。

保育園での屋食と午後のおやつの上段は幼児一人分、下段は乳児一人分の摂取量(カロリー)の目安を表示しています。

＜アレルギー表示＞

アレルギー食品が含まれるものに記号表示をします。
アレルギーのあるお子さんには個々に合わせて代替食を用意します。

★ 鶏卵そのもの
☆ 鶏卵 つなぎ
▲ マヨネーズ

🍓 今月のくだもの 🍓
りんご・柿・みかん・いちごから選んで食べています。

五感をフル活用! 「五味」を意識して楽しく食べよう!

五味とは、私たちが舌で感じる甘味、塩味、酸味、苦味、うま味の5つの基本の味のこと。子どもたちには、甘みやうま味が人気ですが、酸味や苦味はちょっと苦手なことが多いですね。今回は、苦手な味に挑戦することの意味や、そのヒントをお届けします。
★なぜ、酸味や苦味が苦手なの? 「苦いからイヤ!」「すっぱいから食べない!」という言葉、よく耳にしますよね。実は、子どもが酸味や苦味を苦手とするのは、本能的な理由があるのです。遠い昔、人類が口にするものを選んでいた時代、腐ったものや毒のあるものは酸っぱかったり苦かったりすることが多かったため、体が危険を避けるための防御反応として、この味を拒絶するように備わっているのです。
★味覚の発達と「生きる力」 乳幼児期に苦手な味があっても過度に心配する必要はありません。子どもの味覚は成長とともに発達し、少しずつ酸味や苦味も受け入れられるようになります。様々な味を経験することで、味覚が豊かになり、食べられるものが増えていきます。これは、子どもたちの「生きる力」を育むステップ。多様な味覚を身に付けることは、将来の食生活を豊かにし、健康を守る土台にもなります。

～ 楽しく挑戦! 苦手な味を克服するヒント ～
無理に「全部食べなさい!」と強制すると、かえて食事が嫌いになってしまうことも。まずは、以下の方法で楽しく挑戦してみましょう。
一口だけチャレンジ! 目標を小さく設定することは、子どもの自信につながります。「一口だけでいいよ」と声をかけ、食べられたら思い切り褒めてあげてください。
・調理法で味を和らげる 酸味の強いトマトは加熱すると甘みが増えますし、苦味のある野菜は、うま味のある食材と一緒に調理することで、味が和らぎ食べやすくなります。
・給食メニューからヒントを得よう! 家庭ではなかなか進まない食材も、園でお友達と一緒に食べられることがよくあります。そこで、夕食を給食と似たメニューにして「いつも園で食べている〇〇だね!」と声をかけてあげるの、とても効果的です。
・料理のお手伝いをする 苦手な食材でも、自分で洗ったり、混ぜたり、切ったりすることで、不思議と「食べてみたい」という気持ち芽生えます。子ども全にできる範囲で、ぜひお手伝いをさせてあげてください。
・見せる・伝える 「美味しいね!」と笑顔で