

ゆりかごWECわかくさ保育園

2025

12月



給食だより

そろそろ寒さが本格的になってくる頃です。年末の忙しい時期は、大人の不規則な生活リズムに合わせて、子供の食生活も乱れがちになります。たとえ手軽な食事でも3食きちんと食べて、風邪を予防しましょう。



免疫力について

インフルエンザや風邪が流行する季節になりました。感染予防には手洗い・うがいですが、体調をくずさない丈夫な体を作るために、栄養バランスの良い食事とても大事になってきます。免疫力を維持するために役立つ食事のポイントをご紹介します。

たんぱく質をとろう

たんぱく質は体を菌やウイルスなどから守る免疫物質のもとになります



動物性たんぱく質が多い食品



植物性たんぱく質が多い食品

バランスよく食べることが大事

きのこ類・海藻をとろう

お腹の調子を整える善玉菌のエサになる食物繊維が豊富です！



ビタミンをとろう

のどや鼻の粘膜を強化します



ビタミンA

白血球の働きを助け
免疫機能を高めます



ビタミンC

体の酸化を防ぎ、
血管を保護します



ビタミンE

免疫機能を調整する
働きがあります



ビタミンD

発酵食品をとろう

腸内環境を整え、免疫機能を調整する乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌を多く含みます。毎日続けて摂るのがおすすめです！



山口・九州・沖縄の郷土料理

『チキンチキンごぼう（山口県）』

山口県の学校給食から県内全域に広まり、山口県民のソウルフードとなった料理です。

砂糖と醤油による甘辛いタレが決め手で、鶏肉を豚肉に代えて「トントンごぼう」、ごぼうをれんこんに代えて

「チキンチキンれんこん」などアレンジは無限です。胸肉を使用したり、揚げずに焼いたりすることでヘルシーにも仕上がります。

12月 献立表

※フルーツは、りんご、バナナ、オレンジ
柿、みかんの中からの使用となります。

曜日	月	火	水	木	金	土
日	1	2	3★まごわやさしい	4	5	6
献立	ごはん 豚肉の赤味噌炒め 高野豆腐煮 ほうれん草のすまし汁 トマト	ごはん 鶏肉の唐揚げ 春雨サラダ 大根の味噌汁 トマト	ごはん 白身魚の野菜あんかけ 大学かぼちゃ 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	ごはん チンジャオロース ブロッコリーの中華和え 春雨スープ トマト	ごはん 鶏肉のごまだれ焼き 春菊のおかか和え けんちん汁 トマト	肉炒め丼 具だくさんスープ フルーツ
おやつ	じゃが芋もち お茶	ココア蒸しパン 牛乳	ツナサンド 牛乳	れんこんのお焼き お茶	さつま芋蒸しパン 牛乳	メロンパン 牛乳
日	8	9	10	11	12	13
献立	ごはん 肉じゃが 白菜のツナ和え お麩の味噌汁 トマト	ごはん 白身魚の味噌焼き ひじきの五目煮 豆腐のすまし汁 フルーツ	ごはん 鶏肉の照焼きゆず風味 厚揚げの味噌汁 トマト	ミルクパン マカロニグラタン グリーンサラダ キャベツのスープ トマト	ごはん 鱈の唐揚げ きんぴらごぼう もやしの味噌汁 フルーツ	お弁当日 
おやつ	チヂミ お茶	かぼちゃの米粉ケーキ 牛乳	じゃこトースト 牛乳	ごまわかめおにぎり お茶	ポンデケージョ 牛乳	若菜おにぎり 野菜ジュース
日	15	16	17	18	19★山口県郷土料理	20
献立	豆腐ブレッド かぶのシチュー 花野菜サラダ フルーツ	ごはん 白身魚のねぎ焼き さつま芋と切り昆布の煮物 大根のすまし汁 フルーツ	ごはん 豚すき煮 ブロッコリーのごま和え 豆腐の味噌汁 トマト	ごはん さばの味噌煮 ちくわのゆかり揚げ にゅうめん フルーツ	ごはん ◆チキンチキンごぼう マカロニサラダ 小松菜の味噌汁 フルーツ	そばろ丼 具だくさん味噌汁 フルーツ
おやつ	バナナケーキ 牛乳	野菜スープ クラッカー	豆腐ドーナツ 牛乳	手作りプリン	きな粉マカロニ 牛乳	クリームパン 牛乳
日	22★冬至	23★お誕生会	24	25	26	27
献立	ごはん ぶり大根 蒸しかぼちゃ キャベツの味噌汁 フルーツ	トナカイライス もみの木ハンバーグ ポテトサラダ コーンポタージュ フルーツ	ごはん 豚もやしニラ炒め 胡瓜の酢の物 厚揚げの味噌汁 トマト	黒糖パン 白身魚のタルタル焼き ほうれん草の磯和え 玉ねぎのスープ フルーツ	大豆キーマカレー ブロッコリーのツナ和え フルーツ	かやくうどん ウインナー フルーツ
おやつ	麩のラスク 牛乳	いちごのサンタさんケーキ 白ぶどう&ほうれん草ジュース	ふかし芋 お茶	マラーカオ 牛乳	シュガートースト 牛乳	米粉カップケーキ 牛乳
日	【今年も残すところあと1ヶ月】 厳しい寒さは、温かい食べ物でのり切りましょう。かぼちゃ・玉ねぎ・ニラ・ネギ・ショウガや根菜類など、体が芯から温まるものをたくさん食べ、生活リズムを整えて、風邪を引かずに新しい年を迎えましょう。 この時期は何かと忙しく、朝晩の冷え込みや空気も乾燥しているので、風邪を引きやすくなります。予防のためには「手洗い」が大切です。 トイレの後や食事前には必ずしっかりと手を洗いましょう。					
献立						
おやつ						

※牛乳・・・丈夫な体づくりに有効です。ご家庭でもコップ1杯程度飲むよう心掛けていきましょう。

はな組(完了期)・つぼみ組・もも組(1・2歳児)

曜日	月	火	水	木	金	土
日	1	2	3	4	5	6
おやつ	ちりめん お茶	どうぶつビスケット 牛乳	黄桃缶	クラッカー 牛乳	コーンフレーク 牛乳	せんべい 牛乳
日	8	9	10	11	12	13
おやつ	枝豆ビスケット 牛乳	人参スティック お茶	ウエハース 牛乳	ビスコ 牛乳	チーズ お茶	クッキー 牛乳
日	15	16	17	18	19	20
おやつ	コーンフレーク 牛乳	せんべい 牛乳	クラッカー 牛乳	ちりめん お茶	みかん缶	ビスケット 牛乳
日	22	23	24	25	26	27
おやつ	クッキー 牛乳	チーズ お茶	パン りんごジュース	人参スティック お茶	枝豆ビスケット 牛乳	ウエハース 牛乳
日	29	30	31			
おやつ						