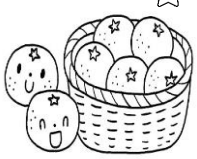
12月のこんだて

令和７年１１月28日
開南幼稚園



今年も残りあとわずかとなりました。一年が過ぎるのは本当に早いものですね。
給食を残す子も少なくなり、「今日の給食ぜんぶ食べれたよ～」とたくましい
成長ぶりもみられた２学期でした。
冬休み中もたくさん食べて遊んで、元気に冬を乗り越えましょう！

日にち (曜日)	献立名	材料名			栄養価	
		あか	きいろ	みどり	エネルギー	たんぱく質
		血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	kcal	g
1 （月）	カレーうどん ブロッコリーツナサラダ 果物・牛乳	豚肉・ツナ 牛乳	うどん・マカロニ ドレッシング カレールー	玉ネギ・しめじ・人参 ブロッコリー・オレンジ	464	15.1
2 （火）	麦ごはん サバの塩焼き ヤーコンのきんぴら みそ汁・果物・牛乳	サバ・さつま揚げ 味噌・牛乳	米・麦・ヤーコン つきこんにゃく 砂糖・白ゴマ	もやし・ピーマン・人参 大根・玉ネギ・バナナ	368	17.8
4 （木）	麦ごはん 韓国風大根の煮物・ナムル 果物・牛乳	豚肉・豆腐 味噌・牛乳	米・麦・油 砂糖	大根・人参・しめじ・生姜 にんにく・長ネギ・もやし チンゲン菜・パイン	460	15.1
5 （金）	ミートトースト 野菜サラダ・野菜スープ さつま芋チップス 果物・牛乳	豚肉・チーズ ベーコン・牛乳	食パン シチュールー ドレッシング	玉ネギ・ピーマン・キャベツ レタス・人参・えのき オレンジ	342	19.2
9 （火）	麦ごはん 和風チキンカツ 切り干し大根の炒め物 果物・牛乳	鶏肉・牛乳	米・麦・天ぷら粉 パン粉・ごま油 ドレッシング	大根・玉ネギ・万能ネギ キャベツ・人参・切り干し大根 しめじ・みかん	397	16.9
11 （木）	麦ごはん ししゃもフライ 豚肉とホウレン草の炒め物 みそ汁・果物・牛乳	ししゃも・豚肉 味噌・牛乳	米・麦・天ぷら粉 パン粉・油	ブロッコリー・ホウレン草・春雨 生姜・れんこん・長ネギ 大根・パイン	428	17.4
12 （金） クリスマス会	にんじんピラフ ロールキャベツ 牛乳	豚肉・牛乳	米・コンソメ バター・パン粉 砂糖	人参・玉ネギ・キャベツ ブロッコリー	363	19.2
15 （月）	さつまいもご飯 鶏肉のみそ焼き 大根きんぴら 果物・牛乳	鶏肉・味噌 ツナ缶・牛乳	米・もち米 さつまいも 砂糖・ごま油	キャベツ・大根 人参・りんご	373	14.9
16 （火）	麦ごはん 肉じゃが・冬至かぼちゃ 果物・牛乳	豚肉・牛乳	米・麦 じゃがいも 糸こん・かぼちゃ 砂糖・小豆	人参・玉ネギ・みかん	412	10.9
18 （木）	チキンカレー 千草和え 果物・牛乳	鶏肉・ハム 卵・牛乳	米・麦 カレールー・油 じゃがいも・砂糖	玉ネギ・人参・春雨・もやし キャベツ・ホウレン草・バナナ	425	11.9

材料入荷により献立の一部が変更になる場合があります。

冬に負けない体を作ろう！

乾燥している冬には、いろいろな病気が流行します。抵抗力と免疫力をつけて、病気になりにくい体をつくりましょう。
そのためには、ビタミンを多く含むにんじんやトマト、キャベツ、りんごなどの野菜と果物を十分にとることが肝心です。このほか、海藻や納豆も抵抗力を高めます。これらは、のどや鼻の粘膜を強くするので、かぜ予防にも効果があります。
元気な体で冬を乗り切りましょう。

体調管理に気をつけて、たのしい冬休みを過ごしましょう。

冬至かぼちゃとは？

一年で最も昼が短くなる冬至。運が上昇に転じる日とも考えられてきました。昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、野菜の少ない貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。今年は１２月２２日が冬至の日です。
園では１６日にみんなで美味しくいただきます。

栄養士主任・佐藤美砂代／調理師主任・武藤ひとみ