



# 給食だより



令和7年12月

昼 食			3時のおやつ		朝のおやつ(ひよこ組)		
日	曜	お か ず	デザート	飲み物	おやつ	飲み物	おやつ
1	月	カレー コールスローサラダ		ミルク	チーズケーキ	牛乳	ムーンライト
▲2	火	肉みそパグティ かきたま汁		//	ブリツツ	//	かっぱえびせん
●3	水	ひじきの炒り煮 チップスサラダ		//	たぬきおにぎり	//	ジャムトースト
4	木	えび入りかき揚げ 切干大根の酢の物 すまし汁		//	ミレービスケット	//	ぱりんこ
●5	金	春雨と肉のごま炒め 油揚げの酢の物				//	バナナ
6	土	おゆうぎ会			おやつ		
8	月	鶏肉と大豆の洋風煮込み さつまいもの甘煮 オニオンスープ	スティックゼリー	ミルク	フライドポテト	牛乳	動物ビスケット
9	火	中華丼 中華風コーンスープ		//	かっぱえびせん	//	動物ボーロ
●10	水	筑前煮 ごま和え		//	レモンケーキ	//	ジャムトースト
▲11	木	ちゃんぽん汁 もやしの酢の物		//	せんべい	//	サッポロポテト
●12	金	きんぴら炒め なます サバの照り焼き		ミルク	フレンチトースト	//	バナナ
13	土	豚丼 キャベツの昆布和え みそ汁		//	サッポロポテト	//	アスパラガスビスケット
▲15	月	カレーうどん りんごと野菜のサラダ		//	ワインナーパン		チョイス
16	火	赤魚のピザ焼き風 きのこのマリネ 春雨スープ		//	ココナッツサフレ	//	かっぱえびせん
●17	水	肉じゃが ほうれん草の納豆和え		//	お好み揚げ	//	ジャムトースト
18	木	クリームシチュー マカロニサラダ		//	みかん・動物ボーロ	//	野菜バー
●19	金	切り干し大根の炒め煮 春雨の中華風サラダ		ジュース	焼き芋	//	バナナ
20	土	鶏肉と厚揚げの味噌煮 ひじきの酢の物 すまし汁		ミルク	ベジたべる	//	ミレービスケット
22	月	かぼちゃのグラタン 野菜スープ		//	ドーナツ		オレオ
23	火	ドライカレー スパゲッティサラダ		麦茶	ソフル	//	サッポロポテト
◎24	水	クリスマス会 チキンライス 手羽唐揚げ エビフライ ポテトサラダ フロッコリー 豆乳スープ	ゼリー	ジュース	ケーキ	//	ジャムトースト
25	木	サバのみりん焼き 小松菜の煮びたし みそ汁		ミルク	マシュマロおこし	//	動物ボーロ
●26	金	マーボー豆腐 ごぼうサラダ		//	塩せんべい	//	バナナ
▲27	土	きのことベーコンの豆乳パスタ 大根サラダ		ジュース	バーベQ味	//	野菜バー

●: 玄米給食の日

▲: 麺類の日

◎: 行事食の日

緑色の字: 新メニュー

冬に大切な栄養がたっぷり!  
**根菜類**

風邪ウイルスから体を守る「免疫機能」を高めるには、根菜類がおすすです。寒いこの時期、体の中から温める根菜料理でボカボカ元気になってください。

**ニンジン・カボチャ**  
粘膜を強くする  
ビタミンAが豊富

**レンコン・ジャガイモ**  
免疫力を高める  
ビタミンCが豊富

**水分と食事**

**1 嘔吐があるときは、与えず様子を見て**  
水分を与えてもすぐにはいてしまうときは、1~2時間ほど水分を与えない様子を見て。

**2 落ち着いたら、スプーン1杯ずつから**  
乳幼児用のイオン飲料をスプーン1杯与え、20~30分ほどしたら、次の1杯を。

**3 回復してきたら**  
味噌汁の上澄みや、味の薄い野菜スープ、すりおろしたリンゴなどから始めて。

**大丈夫な物**  
消化のよい物

**控えたい物**  
糖分や食物繊維の多い物