



# 給食だより

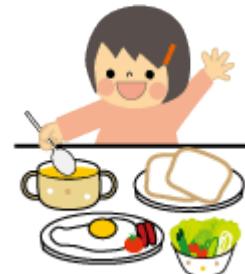
令和7年12月  
認定こども園  
岩切東光第二幼稚園  
ひかり保育園

いよいよ今年も最後の月になりました。寒さも一段と厳しくなり、空気も乾燥しているため体調を崩しやすい時期です。寒さに負けない丈夫な体をつくりましょう。

## 風邪・インフルエンザ予防のポイント

① こまめな手洗い・うがい ② 1日3回バランスの良い食事 ③ 早寝早起き

外から帰ったら、忘れずに手洗 朝・昼・夕しっかり食べて、十分な 夜は早めに寝て、十分な睡  
いとうがいをしましょう。 栄養をとりましょう。 眠をとりましょう。



④ 適度な運動

寒くても家にこもりきりではなく、外に出て適度に身体を動かしましょう。



### 風邪予防に役立つ栄養素

#### ビタミンA 抵抗力アップ！



#### ビタミンC 免疫力強化！



⑤ 室内の換気

定期的に窓を開けて室内の空気を入れ替えましょう。



# 令和7年度 12月 予定献立表

認定こども園 岩切東光第二幼稚園・ひかり保育園

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)			
せんべい、麦茶	クラッカー、麦茶	せんべい、麦茶	ピスケット、牛乳	クラッcker、牛乳	お菓子、牛乳			
ごはん	そぼろうどん	ごはん	高野豆腐入り キーマカレー	そばめし	わかめうどん			
ほっけのかば焼き	肉じゃが風煮物	千草焼き						
小松菜の和え物	プロッコリーの和え物	ひじきの煮物	さつまいもサラダ	白菜の旨味漬け	和え物			
麩の味噌汁		わかめの味噌汁	コンソメスープ	中華スープ				
ゼリー		ゼリー		オレンジ	果物			
おしるこサンド、麦茶	五平餅、麦茶	スイートポテト、牛乳	きな粉マカロニ、麦茶	お麩スナック、牛乳	お菓子、麦茶			
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)			
ピスケット、牛乳	せんべい、麦茶	飲むヨーグルト	クラッcker、麦茶	せんべい、麦茶	お菓子、牛乳			
五目あんかけ温麺	食パン	【成道会】	ごはん	高野豆腐入りそぼろ丼	豚丼			
さつまいもと豚肉の煮物	フィッシュアンドチップス		豚肉の生姜焼き					
	いもがゆ	ブロッコリーのツナ和え	切干大根サラダ	具だくさん味噌汁				
	スイートポテトシチュー	漬物	ほうれん草の味噌汁	じやがいもの味噌汁				
ゼリー		バナナ		オレンジ	果物			
人参おやき、麦茶	ぐるぐるクッキー、牛乳	うどん、麦茶	昆布チーズおにぎり、麦茶	ポップコーン、麦茶	お菓子、麦茶			
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)			
せんべい、麦茶	ピスケット、牛乳	クラッcker、牛乳	飲むヨーグルト	クラッcker、麦茶	お菓子、牛乳			
具だくさん尼ゅうめん	食パン	ごはん	高野豆腐入り ミートソース スペゲッティ	麻婆豆腐丼	肉うどん			
がね	ポテトオムレツ	鮭のオニマヨ焼き						
	昆布の煮物	ジャーマンおさつ	ビーフンの和え物	和え物				
	豆乳スープ	なめこの味噌汁	冬野菜のコンソメスープ	わかめスープ				
ゼリー		バナナ	オレンジ		果物			
ホットケーキ、牛乳	焼きうどん風、麦茶	麩ラスク、麦茶	さつまいもおにぎり、麦茶	みたらしマカロニ、麦茶	お菓子、麦茶			
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)			
ピスケット、牛乳	せんべい、麦茶	ピスケット、牛乳	クラッcker、麦茶	せんべい、麦茶	お菓子、麦茶			
わかめごはん	冬野菜カレー	ごはん	ナポリタン	ごはん	きつねうどん			
鮭の塩焼き		さばのみぞ煮		赤魚のごま味噌焼き				
冬至かぼちゃ	マカロニサラダ	春雨サラダ	ナゲット	切干大根の和風マヨサラダ	和え物			
冬野菜の味噌汁	オニオンスープ	えのきの味噌汁	野菜スープ	すまし汁				
ゼリー		オレンジ		ゼリー	ゼリー			
蒸かし芋、麦茶	スコーン、麦茶	フライドさつまいも、麦茶	青のりおかかおにぎり、麦茶	マシュマロサンド、麦茶	お菓子、麦茶			
29日(月)	30日(火)	31日(水)						
年末年始休園			<b>午前おやつ</b> <b>主食</b> <b>主菜</b> <b>副菜</b> <b>汁物</b> <b>果物など</b> <b>午後おやつ</b>					
								
								
<b>※仕入れ等の都合により変更することがあります。ご了承ください。</b>								
今月の栄養価	未満児 以上児	エネルギー 432kcal エネルギー 526kcal	蛋白質 15.2g 蛋白質 18.4g	脂質 14.5g 脂質 16.2g	食塩相当量 1.3g 食塩相当量 1.6g			



※仕入れ等の都合により変更することがあります。ご了承ください。

今月の栄養価	未満児 以上児	エネルギー 432kcal エネルギー 526kcal	蛋白質 15.2g 蛋白質 18.4g	脂質 14.5g 脂質 16.2g	食塩相当量 1.3g 食塩相当量 1.6g
--------	------------	--------------------------------	------------------------	----------------------	--------------------------