

2025年12月 田口保育園 給食だより

⑨は手作りおやつを表しています ※アレルギー疾患のお子様には除去食を用意しています
※食材の仕入れ状況により献立を変更する場合があります

月	火	水	木	金	土	日
1 みかん	2 ⑨ゆかりおにぎり	3 ビスコ	4 チーズ	5 源氏パイ	6 りんご	7
雑穀ごはん マカロニグラタン (鶏) チンゲン菜のしらす和え オニオンスープ (鶏) 牛乳 ⑨きな粉のビスコッティ	雑穀ごはん 煮魚 ごぼうサラダ (卵) もずくと薄揚げのすまし汁 麦茶 ⑨たご焼き風じゃが	食パン (卵) チキン味噌カツ (鶏) 千切りキャベツ ほうれん草の胡麻和え かき卵汁 (卵) 牛乳 ⑨ぶどう寒天	雑穀ごはん 白菜と肉団子のスープ こんにゃくのかか煮 りんご 麦茶 ⑨昆布おかかおにぎり	雑穀ごはん 鮭のバター醤油焼き 花野菜のオムレツ (卵) さつま芋の味噌汁 ヨーグルト	雑穀ごはん 肉じゃが 小松菜とえのきの中華和え 豆腐のすまし汁 あみじゃが (卵)	
8 ⑨大豆きな粉	9 満月ボン	10 クラッカー	11 ヨーグルト	12 ギンビスアスパラ	13 ハーベスト	14
雑穀ごはん 豚肉の生姜焼き 千切りキャベツ 枝豆サラダ (卵) 南瓜の味噌汁 牛乳 ⑨ちんすこう	雑穀ごはん すり身の落とし揚げ 春雨の酢の物 (卵) 白菜とわかめのすまし汁 みかん	雑穀ごはん ポークビーンズ (卵) 中華風温野菜 かき卵汁 (卵) 牛乳 青りんごゼリー	雑穀ごはん 魚のにんにく味噌焼き 切り干し大根とひじきの煮物 きのこのすまし汁 牛乳 ⑨ポップコーン	雑穀ごはん ツナと南瓜のキッシュ (卵) 白菜の昆布和え ペイザンヌスープ (鶏) 牛乳 パチチ	生活発表会 ごほうび	
15 揚げせんべい	16 源氏パイ	17 リッツ	18 青りんごゼリー	19 チーズ	20 ホームパイ	21
雑穀ごはん 豚汁 ピーマンと魚肉ソーセージの甘辛炒め りんご 牛乳 ⑨ジャムサンド	雑穀ごはん 魚のチーズピカタ (卵) 水菜とベーコンのサラダ (卵) コーンスープ 麦茶 ⑨お好み焼き	おにぎり 肉わかめうどん 厚揚げとじゃがいものケチャップからめ 牛乳 ⑨きな粉パチチ	雑穀ごはん 魚のみぞれ煮 ブロッコリーサラダ (卵) 里芋の味噌汁 牛乳 ⑨ホットケーキ	雑穀ごはん ポークカレー きんぴらごぼう オレンジ 煮豆	雑穀ごはん 鶏肉と大豆の中華炒め (鶏) 汁ビーフン キャラメルコーン (卵)	
22 満月ボン	23 さつま芋チップ	24 クラッカー	25 ギンビスアスパラ	26 みかん	27 揚げせん	28
雑穀ごはん 鶏肉のから揚げ (鶏) 野菜の納豆和え 大根のすまし汁 ⑨フルーツヨーグルト	雑穀ごはん 魚と蓮根の炒め煮 白菜のおかか和え 小松菜入りかき卵汁 (卵) 麦茶 肉まん (鶏)	雑穀ごはん 煮込みハンバーグ 粉ふき芋 コンソメスープ 牛乳 ケーキ (卵)	雑穀ごはん 魚の香味揚げ 冬瓜のくずあん煮 なめこの味噌汁 みかん	雑穀ごはん いり豆腐 (鶏) (卵) 南瓜とじゃこのかき揚げ なめこの味噌汁 麦茶 ⑨青菜おにぎり	雑穀ごはん あんかけ丼 枝豆 わかめスープ ベジダブル (卵)	
29	30	31	1	2	3	4
<p><愛情弁当の日> お弁当に ご飯とおかずを入れて 持ってきてください たべっこどうぶつ</p>						

大晦日の『年越しそば』って？
大晦日の夜にそばを食べる習慣は江戸時代に広まりました。
・細くて長いそばのように「長生きしますように」
・切れやすいので「苦労と厄をきれますように」
・金箔職人が散らばった金をそば団子にくっつけて集めたことから、
「お金が溜まりますように」
など、様々な意味や謂われがあります。
食べるタイミングは、真夜中までに食べ終わったほうがよいとされています。

朝ごはんは何を食べたらいいの??
セロトニンなどのホルモンの主成分となっているのは、アミノ酸です。
朝ごはんのメニューを考えるときにはパンにするかごはんにするかではなく、
どんなたんぱく質を摂るか、を考えましょう！
肉や魚、たまごなどの動物由来のたんぱく質を基準とします。朝食食べるたんぱく質として、
強い見方がたまごです。
ビタミンCを除き、脳に必要とされる栄養素を全て含んだ「完全脳食」とも呼ばれる食品です。
加えて成長を劇的に助けるビタミンや酵素を野菜や果物で補給し、
バランスよく食べる事が大切なのです。