



12月の給食献立表



令和7年度

岩見沢ひがし認定こども園

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
行事				パルシユーレ(すみれ・ゆり・さくら)		
昼食	ご飯 味噌汁 ミートローフ ひじきの煮物 果物(オレンジ)	ご飯 味噌汁 鶏肉コーンフレーク焼き ビーフンソテー [●] 果物(リンゴ)	カレーうどん 卵ロール ミニトマト 果物(バナナ)	ご飯 味噌汁 ほっけのバター醤油焼き ほうれん草納豆和え 果物(みかん)	ご飯 味噌汁 レバーのカレー揚げ ごぼうサラダ 果物(キウイ)	塩ラーメン ブロッコリー生姜和え 果物(バナナ)
3時	牛乳 ホットケーキ	牛乳 フライドポテト	牛乳 焼きおにぎり	牛乳 スパゲティナポリタン	ヨーグルト せんべい	牛乳 カステラ
	8	9	10	11	12	13
行事				英語教室(すみれ・ゆり・さくら)	歯科検診	
昼食	親子丼 味噌汁 いんげんのごま和え 果物(リンゴ)	ご飯 味噌汁 ポテトミートグラタン 小松菜のり和え 果物(キウイ)	味噌ラーメン チーズ たたききゅうり 果物(バナナ)	ご飯 味噌汁 カレイ竜田揚げ コールスローサラダ 果物(パイン)	ロールパンサンド クリームシチュー ブロッコリーカニカマ和え 果物(みかん)	肉うどん 白菜のおかか和え 果物(バナナ)
3時	牛乳 にゅうめん	牛乳 フレンチトースト	牛乳 ベルギーワッフル	牛乳 スイートポテト 煮干し	ぶどうゼリー ソフトクッキー	牛乳 胚芽ロール
	15	16	17	18	19	20
行事		お誕生会(すみれ・ゆり・さくら)		おもちつき	サッカー教室(すみれ・ゆり・さくら)	
昼食	ご飯 味噌汁 肉じゃが チンゲン菜のナムル 果物(リンゴ)	ハヤシライス えびかつ ほうれん草サラダ 果物(みかん)	ご飯 味噌汁 鶏マーマレード焼き 春雨サラダ 果物(バナナ)	雑煮風うどん しゅうまい 温野菜 果物(パイン)	ご飯 味噌汁 さばの塩焼き 大根きんぴら 果物(キウイ)	醤油ラーメン キャベツのコーン和え 果物(バナナ)
3時	牛乳 チーズスティックパイ	コーンフレークの牛乳かけ	牛乳 あげパン	プリン いわしおかき	牛乳 ミニ肉まん 煮干し	牛乳 せんべい
	22	23	24	25	26	27
行事				クリスマス会		
昼食	ご飯 味噌汁 豆腐のそぼろあん トマトのツナ和え 果物(リンゴ)	焼きそば スープ ナゲット ブロッコリー [●] 果物(みかん)	ご飯 すまし汁 鮭の西京味噌焼き 野菜炒め 果物(バナナ)	ミルクロールパン コーンスープ フライドチキン&ポテト マカロニサラダ 果物(パイン)	プルコギ丼 味噌汁 小松菜のなめ茸和え 果物(キウイ)	かしわうどん 胡瓜とわかめの酢の物 果物(バナナ)
3時	牛乳 かぼちゃのいとこ煮	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 メロンパン	りんごジュース クリスマスデザート	牛乳 ミニドッグ	牛乳 バウムクーヘン
	29	30	31			
行事		休園日	休園日			
昼食	ご飯 味噌汁 炒り鶏風 白菜の塩昆布和え 果物(オレンジ)					
3時	乳酸菌飲料 えびせん					

※完了食は未満児に準じております。

※昼食時にはお茶を提供します。

食育だより

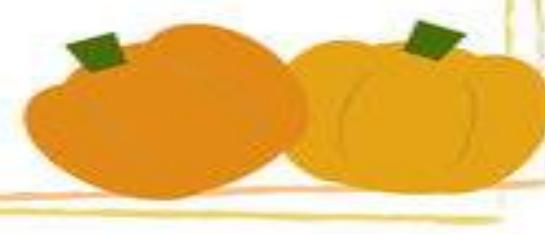
冬至とは？

今年の冬至は12月22日です。冬至は1年で一番短い日で、夜が長くなる日です。冬至を境に日が長くなっていくため、『太陽が生まれ変わる日』『運を上昇させる日』とする考え方もあるようです。

「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」と聞きますね！かぼちゃに豊富に含まれるビタミンやカロチンは肌や粘膜を保護して風邪に対する抵抗力をつけてくれる作用があります。

そんな冬至のにやつはいけないこともあります。

夜更かしや体を冷やすことは避けるとよいとされています。また、大掃除、新しいことを始めることが控えるべきと言われています。静かに過ごし、英気を蓄えて家族でゆっくりと過ごす日にするといいですね！



月の平均栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食物繊維(g)	食塩(g)
3歳未満児	449	17.8	11.6	3.8	1.7
3歳以上児	535	21.6	13.8	4.3	1.8

年越しそば

年越しそばを食べる理由は…



*長寿を願う

そばの麺は「細くて長い」のが特徴のひとつ。そばの麺のように長く元気に過ごせるようにと、長寿や延命の願いが込められています。

*災厄との縁切りを願う

そばの麺がほかの麺類よりも歯切れがいい、または切れやすいということから、一年の災難や苦労を断ち切るという意味があります。

*健康を願う

そばは強い風雨に当たっても、日に当たれば元気に育つ丈夫な作物です。それにあやかり、健康を願って食べられるようになったという説があります。

由来を知るとまた違った気持ちで食べることができますね！
よいお年をお迎えください♪