

# 令和7年12月 にしかわ保育園こんだて

おうちからごはん100g目安をもってきてください。

1月	2火	3水	4木	5金	6土
しろみさかなのとまに ぶろっこりーさらだ なめこのみそしる みかん	だいこんとぶたにくみそに まかろにさらだ ふとたまごのすましじる ばなな	てんぷら(さつまいも・ちくわ) もやしのちゅうかあえ だいこんのみそしる きうい	いもこじる ちーずふらい かいそうさらだ おれんじ	おやこに ほうれんそうのなむる はくさいのみそしる りんご	
熱量 477 炭水化物 55.6 蛋白質 23.7 食塩相当量 1.3 脂質 17.7	熱量 440 炭水化物 61.3 蛋白質 16.1 食塩相当量 1.6 脂質 14.3	熱量 410 炭水化物 63.4 蛋白質 14.1 食塩相当量 1.4 脂質 11.1	熱量 445 炭水化物 58.1 蛋白質 19.1 食塩相当量 1.5 脂質 15.1	熱量 413 炭水化物 53.9 蛋白質 20.6 食塩相当量 1.5 脂質 12.8	
3時 りんごにゆ おとつと	3時 りんごにゆ てづくりつやひめおにぎり	3時 じゃあ みかん	3時 ぜりー せんべい	3時 りんごにゆ ごまぼん	

8月	9火	10水	11木	12金	13土
しろみさかなのふらい きんぴらごぼう やさいたっぷりすーぶ みかん	ちんじゃおろーす かぼちゃに とうふのみそしる ばなな	みーとろーふ ほうれんそうごまみそあえ じゃがいものみそしる きうい	とりにくからあげおろしに はくさいうめまよあえ たまねぎのみそしる みかん	はんぱーぐかれー ほうれんそうつなあえ ぎゅうにゅう ばなな	
熱量 483 炭水化物 60.2 蛋白質 16.7 食塩相当量 1.4 脂質 8.3	熱量 451 炭水化物 63.7 蛋白質 17.7 食塩相当量 1.2 脂質 14	熱量 440 炭水化物 58.6 蛋白質 18.6 食塩相当量 1.4 脂質 14.6	熱量 385 炭水化物 56.1 蛋白質 16.9 食塩相当量 1.3 脂質 10.3	熱量 479 炭水化物 59.6 蛋白質 22.1 食塩相当量 1.6 脂質 13.3	
3時 いちごそふーる	3時 りんごにゆ わかめおにぎり	3時 やさいじゅーす みかん	3時 りんごにゆ せんべい	3時 はっぴょうかいがんぼろ うてづくりぶりんあらもーど	

○熱量＝キロカロリー ○たんぱく質・脂質・炭水化物・塩分相当量＝グラム

## きゅうしょくだより

### 身体をあたためて、免疫力アップ！

#### 【根菜類】

水分含有量が少なく、  
ミネラルが凝縮  
されています。



#### 【たんぱく質】

熱を生み出す筋肉の材料  
エネルギー代謝を活発に  
して体温を上昇させる。



#### 【発酵食品】

発酵の過程で産出される  
酵素が新陳代謝を促進  
して体温を上昇させます



#### 【あたたかい料理】

からだの中から  
あたたまりますね



# 令和7年12月 にしかわ保育園こんだて

おうちからごはん100g目安をもってきてください。

♥19(金)お誕生会です。ごはんはいりません。おうちからはしとスプーンをもってきてね。

15 月	16 火	17 水	18 木	19 お誕生会	20 土
さばのみそに はるさめとはむのそてー わかめすーぶ りんご	ぶたにくとやさしいため しゅうまい らーめんじる おれんじ	あつやきたまご ぜんまいに とんじる ばいになつぷる	えいようなっとう やさいのかれーいため わんたんすーぶ みかん	すばげていなぼりたん たんどりーちきん ゆでぶろっこりー こーんぼたーじゅ くりすますかつぶでぎーと	
熱量 412 炭水化物 54.3 蛋白質 19.1 食塩相当量 1.5 脂質 13.1	熱量 469 炭水化物 50.3 蛋白質 18.3 食塩相当量 1.5 脂質 12.7	熱量 435 炭水化物 51.5 蛋白質 15.5 食塩相当量 1.3 脂質 14.1	熱量 482 炭水化物 55.1 蛋白質 21.6 食塩相当量 1.4 脂質 19.5	熱量 416 炭水化物 47.3 蛋白質 20.4 食塩相当量 1.7 脂質 16.1	
3時 ギョウザにゆう まよこーんぱん	3時 よーぐると せんべい	3時 ギョウザにゆう くりーむぱん	3時 やさいじゅーす せんべい	3時 ギョウザにゆう くりすますけーき	

22 月	23 火	24 水	25 木	26 希望登園	27 土
すぶた ほうれんそうしらすあえ もやしのみそしる みかん	さかなのみぞづけやき はくさいのおかかあえ みそけんちんじる りんご	はやしに みもぎさらだ じょあ おれんじ	ぼとふ ちくわのいそべあげ ひじきのにもの ばなな	にさかな じゃーまんぼてと だいごんのみそしる みかん	
熱量 404 炭水化物 53.4 蛋白質 18.1 食塩相当量 1.2 脂質 13.1	熱量 474 炭水化物 54.5 蛋白質 22.5 食塩相当量 1.5 脂質 7.3	熱量 497 炭水化物 63.7 蛋白質 14.9 食塩相当量 1.5 脂質 16.1	熱量 478 炭水化物 63.8 蛋白質 15.4 食塩相当量 1.4 脂質 7.1	熱量 401 炭水化物 54.4 蛋白質 19.6 食塩相当量 1.4 脂質 11.6	
3時 やさいじゅーす せんべい	3時 ギョウザにゆう てづくりとうじかぼちゃ	3時 ギョウザにゆう てづくりくりすますさんど	3時 ふる一つよーぐると	3時 いろいろおやつ	

○熱量＝キロカロリー ○たんぱく質・脂質・炭水化物・塩分相当量＝グラム

## からだぽかぽかメニュー紹介

### 豆乳みそスープ 4人分

じゃがいも 2個  
たまねぎ 1/2個  
にんじん 1/3本  
しめじ 1パック  
ベーコン 100g  
小松菜 少々

鶏ガラスープ素 小さじ2  
水 400ml  
無調整豆乳 300ml

- ①じゃがいもとたまねぎは一口大に切る。  
人参は、いちよう切りにする。しめじは小房に分ける。  
ベーコンと小松菜は1センチに切る。
- ②鍋に水と鶏ガラスープの素を入れ、小松菜以外の材料を煮る。煮えたら、無調整豆乳と小松菜を入れてみそで調味する。

豆乳で濃度がつき、冷めにくくなります。  
野菜は何をいれてもおいしく  
できます 🍷



12月 食育カリキュラム	★目標 ★かんばること ★取り組み	残さず食べて元気モリモリ お皿をきれいにしよう 全員にいろいろな食材を使用してラッキー食材をいれる。
-----------------	-------------------------	--