



翠松保育園では、毎日手作りおやつを提供しています。
詳しくは献立表をご覧ください。

12月 食育のねらい

つぼみ たんぼぼ	・保育士の言葉掛けにより、手洗いやうがいの習慣を身に付けるようにする。
はな たんぼぼ	・食品や食材に興味を持つ。 ・身近な人と一緒に食べることの楽しさを味わう。
つぼみ ゆり	・決められた時間内で食べようとする。 ・食べ物を大切にし、作った人に感謝する。
はなゆり	・食べ物と体との関係に興味を持ち、自分から進んで様々な食品を食べる。 ・行事食や伝統食の由来を知る。

もも、つぼみたんぼぼ組 食事の様子

給食、おやつを毎日モリモリ食べています！

もも



つぼみ
たんぼぼ



3日(水)誕生会

「クリスマスったらクリスマス」ランチ

- ・ツリー型ピラフ
- ・ごぼう
- ・星型にんじん
- ・からあげ
- ・ブロッコリー
- ・根菜入りミネストローネ
- ・グーグージュース風ゼリー (ぶどうゼリー)



★誕生会の日は、3歳以上児も主食はいりません。

はなゆりさんが 毎日の献立を 3つの食品群に分けています

献立の食材を、赤（血や肉になるもの）、黄（熱や力になるもの）、緑（体の調子を整えるもの）の3つのグループに分け、はなゆりさんがマイク係で放送しています。食べ物と体との関係に興味を持ち、たくさん食べて元気な体を作れるようになると思います。

からあげの鶏肉は赤の食品です。
血や肉になるものです！



おかわりして
たくさん食べるよ！

12月の手作りおやつ

1	月	大学芋
2	火	おにぎり
3	水	おからケーキ
4	木	ミルクパン
5	金	グリッシーニ
6	土	おにぎり
7	日	
8	月	コーンのマドレーヌ
9	火	五平もち
10	水	ごまかりんとう
11	木	いもジェンヌパン
12	金	くずもち
13	土	おにぎり
14	日	
15	月	ごませんべい
16	火	サンドおにぎり
17	水	ホットケーキ
18	木	コッペパン
19	金	きな粉マカロニ
20	土	おにぎり
21	日	
22	月	じゃがいものオープン焼き
23	火	おにぎり
24	水	おからクッキー
25	木	レーズンパン
26	金	お好み焼き
27	土	おにぎり
28	日	
29	月	年末休み
30	火	年末休み
31	水	年末休み

牛乳、スキムミルク、お茶などの飲み物がつきます。



	あかのなかま	みどりのなかま	さいろのなかま	その他調味料	おやつ	
	からだをつくる	からだの調子をととのえる	エネルギーのもとになる		午前 ※3歳未満児のみ	午後

3歳未満児には、お昼の主食を提供します。

1	月	麻婆豆腐・中華サラダ・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ・わかめ	しょうが・にんにく・人参・干しいだけ・長ねぎ・にら・きゅうり・もやし・ホールコーン缶・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨	しょうゆ・酢	ヨーグルト 塩せんべい	大学芋		
2	火	焼き魚（赤魚）・ひじきの炒り煮・みそ汁・果物	魚・ひじき・さつま揚げ・みそ	ごぼう・人参・干しいだけ・小松菜・えのきたけ	しらたき・油・砂糖・じゃがいも	塩・しょうゆ・みりん・だし汁	ヨーグルト 果物缶	おにぎり		
3	水	《誕生会》『クリスマスったらクリスマス』ランチ	3歳以上児も、主食はいりません。						ヨーグルト 塩せんべい	おからケーキ
4	木	ピピンパ・チンゲン菜とわかめのスープ・果物	豚ひき肉・わかめ・豆腐	干しいだけ・にんにく・ほうれん草・もやし・人参・チンゲン菜・玉ねぎ・ホールコーン缶・果物	ごま油・砂糖・ごま	しょうゆ・塩・鶏がらスープ（コンソメ）	ヨーグルト 果物缶	ミルクパン		
5	金	ジャーマンオムレツ・かぶ漬け・白菜のスープ・ごまふりかけ・果物	鶏胸肉・ウインナー・チーズ・鶏肉	ピーマン・玉ねぎ・かぶ・きゅうり・白菜・人参	じゃがいも・油・砂糖・ごま	塩・トマトケチャップ・中濃ソース・鶏がらスープ（コンソメ）	ヨーグルト 塩せんべい	グリッシーニ		
6	土	トマトシチュー・果物	3歳以上児は、主食を持ってきてください。							おにぎり
8	月	カレー・大根サラダ・果物	豚肉・ツナ缶	玉ねぎ・人参・大根・小松菜・果物	じゃがいも・油・砂糖・ごま油	カレールウ・トマトケチャップ・酢・しょうゆ	ヨーグルト 塩せんべい	コーンの マドレーヌ		
9	火	魚のみそ煮（さば）・青菜の磯香あえ・さつま汁・果物	魚・みそ・焼きのり・油揚げ	しょうが・小松菜・もやし・キャベツ・人参	砂糖・さつまいも	みりん・しょうゆ・だし汁・塩	ヨーグルト 果物缶	五平もち		
10	水	鶏肉のオープン焼き・ブロッコリーサラダ・かき卵汁・果物	鶏肉・豆腐・鶏卵	ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・人参・玉ねぎ・小松菜	小麦粉・オリーブ油・油・マヨネーズ	塩・酢・しょうゆ・だし汁	ヨーグルト 塩せんべい	ごまかりんとう		
11	木	ビーフン入り五目野菜炒め・中華スープ・果物	豚肉・豆腐・わかめ	キャベツ・人参・玉ねぎ・ぶなしめじ・にら・チンゲン菜・長ねぎ・果物	ビーフン・油・砂糖・ごま油	塩・しょうゆ・鶏がらスープ（コンソメ）	ヨーグルト 果物缶	いもジェヌパン		
12	金	ちくわの磯辺揚げ・白菜の塩昆布あえ・豚汁・果物	ちくわ・青のり・塩昆布・豚肉・豆腐・みそ	白菜・人参・大根・小松菜・ごぼう	小麦粉・油・じゃがいも・しらたき	塩・だし汁	ヨーグルト 塩せんべい	くずもち		
13	土	貝沢山スープ・果物	3歳以上児は、主食を持ってきてください。							おにぎり
15	月	大根と鶏肉の煮物・納豆あえ・春雨スープ・果物	鶏肉・ちくわ・納豆・わかめ	大根・人参・小松菜・長ねぎ・もやし	じゃがいも・こんにゃく・砂糖・油・春雨・ごま油	しょうゆ・だし汁・みりん・鶏がらスープ（コンソメ）・塩	ヨーグルト 塩せんべい	ごませんべい		
16	火	魚のたれかつ（助宗たら）・キャベツのおかかあえ・みそ汁・果物	魚・かつお節・豆腐・みそ	キャベツ・人参・大根・小松菜	小麦粉・パン粉・油・砂糖	しょうゆ・みりん・だし汁	ヨーグルト 果物缶	サンドおにぎり		
17	水	豚肉と大豆の揚げ煮（カレー味）・みそ汁・果物	豚肉・大豆・油揚げ・みそ	人参・たけのこ水煮・干しいだけ・ピーマン・大根・もやし・小松菜・果物	片栗粉・油・じゃがいも・こんにゃく・砂糖	酒・しょうゆ・塩・カレー粉・だし汁	ヨーグルト 塩せんべい	ホットケーキ		
18	木	車麩の卵とじ・和風サラダ・焼きのり・果物・みそ汁	豚肉・鶏卵・かつお節・焼きのり	干しいだけ・ごぼう・玉ねぎ・人参・ほうれん草・小松菜・もやし・ホールコーン缶・果物	車麩・しらたき・油・砂糖・ごま油	みりん・しょうゆ・塩・だし汁・酢	ヨーグルト 果物缶	コッパン		
19	金	《食育の日》 白菜の豆乳シチュー・フレンチサラダ・ごまふりかけ・旬の果物	鶏肉・豆乳・ロースハム	白菜・人参・玉ねぎ・ぶなしめじ・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・油・米粉・ごま	鶏がらスープ（コンソメ）・塩・酢	ヨーグルト 塩せんべい	きなこマカロニ		
20	土	パスタ入り野菜スープ・果物	3歳以上児は、主食を持ってきてください。							おにぎり
22	月	ほうとう汁・金時豆の甘煮・焼きのり・果物	豚肉・油揚げ・ちくわ・みそ・金時豆・焼きのり	大根・かぼちゃ・人参・ぶなしめじ・長ねぎ・小松菜・果物	乾麺（うどん）・砂糖	だし汁・しょうゆ	ヨーグルト 塩せんべい	じゃがいもの オープン焼き		
23	火	魚の塩麹漬け焼き（赤魚）・青菜のごまあえ・みそ汁・果物	魚・油揚げ・わかめ・みそ	小松菜・人参・玉ねぎ	砂糖・ごま・じゃがいも	塩麹・しょうゆ・だし汁	ヨーグルト 果物缶	おにぎり		
24	水	鶏のから揚げ・クリスマスサラダ・ポトフ・果物	鶏肉・ウインナー	しょうが・ブロッコリー・人参・ホールコーン缶・キャベツ・玉ねぎ・果物	片栗粉・油・マヨネーズ・じゃがいも	しょうゆ・酒・鶏がらスープ（コンソメ）・塩	ヨーグルト 塩せんべい	おからクッキー		
25	木	里いものそぼろ煮・ひじきふりかけ・みそ汁・果物	鶏ひき肉・厚揚げ・ひじき・みそ	人参・玉ねぎ・小松菜・大根・えのきたけ・長ねぎ	里いも・こんにゃく・油・砂糖・片栗粉・ごま	しょうゆ・塩・だし汁	ヨーグルト 果物缶	レーズンパン		
26	金	すき焼き風煮・マカロニサラダ・チーズ	豚肉・豆腐・チーズ	白菜・人参・玉ねぎ・長ねぎ・えのきたけ・小松菜・きゅうり・ホールコーン缶	しらたき・砂糖・油・マカロニ・マヨネーズ	しょうゆ・みりん・酒・だし汁	ヨーグルト 塩せんべい	お好み焼き		
27	土	キャベツのスープ・果物	3歳以上児は、主食を持ってきてください。							おにぎり

*献立内容を変更する場合があります。

★赤字は、器松保育園の追加メニューです。

令和7年度

こどもの窒息事故に注意しましょう

哺乳期・飲み込み・飲み込みの機能が未熟な乳幼児期は、食品による窒息事故に注意が必要です。
窒息事故は、食事時のこどもの動き（泣く・遊ぶ等）や姿勢が原因で起こることもあります。

これからクリスマスや年末年始とイベントが続きます。あわただしい雰囲気の時となりますが、食事の時は、お子さんが落ち着いて正しい姿勢で食べているか、見守りましょう。

こどもを見守る時のチェックポイント

- ✓ 正しい姿勢で座っているか。
- ✓ こどもの口に合った量か。（つめ込んでいないか。）
- ✓ よく噛んで食べているか。
- ✓ 口の中の物を飲み込んでから次の一口を入れているか。
- ✓ 食事中に驚かせたりしてはいないか。
- ✓ 眠い時に無理に食べさせてはいないか。
- ✓ 泣いたり笑ったりした後、食べ物をつまらせてはいないか。
- ✓ 汁物等の水分を適度に口にしているか。
- ✓ 食事後、口の中に食べ物が残っていないか。

12月22日は冬至（とうじ）です

「冬至」は、一年で一番夜が長くなる日です。
冬至の日には、ゆず湯に入る風習がある他、「ん」のつく食べ物を食べると幸運が呼び込めるという言い伝えがあり、「南瓜（なんきん）＝かぼちゃ」がよく食べられます。
冬至の日の献立には、他にも「ん」のつく食材を使っているの、お子さんと一緒に探してみるのも楽しいですよ。

食育の日『白菜の豆乳シチュー』

今月の食育の日の献立は、今が旬の白菜を使った「白菜の豆乳シチュー」です。
具材をスープで煮たら、豆乳を加えて塩で味をととのえ、仕上げに水で溶いた米粉でとろみをつけてできあがり。豆乳を加えた後は煮立たせないようにするのがポイントです。

よく煮こまれた白菜のやさしい味わいが楽しめます。
給食では鶏肉を使っていますが、鮭やたらなどの魚を使っても、おいしく作ることができます。