



日	曜日	3歳未満児 午前のおやつ	副 食	3歳未満児のみ	午後のおやつ
1	月	ヨーグルト	鶏肉のカレーマリネ焼き ポテトサラダ 厚揚げのみそ汁	ごはん	牛乳 せんべい
2	火	牛乳 胚芽クッキー	高野豆腐フライ ブロッコリーのごま和え パイン缶 キャベツのスープ	ごはん	牛乳 小松菜きなこ蒸しパン ☆
3	水	牛乳 さくさくボーロ	赤魚の竜田揚げ 納豆和え かぼちゃのみそ汁	ごはん	豆乳プリン カルシウムせんべい
4	木	牛乳 せんべい	ピーフンの炒め物 塩きゅうり パナナ すり身汁	ごはん	牛乳 ごまポテ
5	金	牛乳 カルシウムおかき	ちくわのカレー揚げ コールスローサラダ 玉ねぎとほうれん草のスープ	ごはん	牛乳 鉄サブレ
6	土	お茶 菓子	カレーライス ハンバーグ チーズ 果物 お茶	ごはん	果汁 菓子
8	月	牛乳 野菜ビスケット	鶏肉のレモン焼き ツナサラダ 農家のスープ	ごはん	牛乳 せんべい
9	火	牛乳 カルテツウエハース	洋風肉じゃが ブロッコリー なめこのみそ汁	ごはん	牛乳 じゃこピザ ☆
10	水	牛乳 せんべい	鮭のマヨネーズ焼き 白菜とリンゴのサラダ ワンタンスープ	ごはん	牛乳 ラスク
11	木	牛乳 こめ棒くん	五目焼きそば 春巻き オレンジ 白菜のスープ	ごはん	牛乳 クラッカー
12	金	牛乳 パナナ	名水ポークの生姜焼き マカロニサラダ 大根のみそ汁	ごはん	牛乳 ビスケット
13	土	お茶 菓子	カレーライス ミートボール チーズ 果物 お茶	ごはん	果汁 菓子
15	月	牛乳 せんべい	鮭の塩焼き ひじきサラダ かぶの豆乳スープ	ごはん	牛乳 ミニのりすけ
16	火	ヨーグルト	鶏肉のマーマレード焼き もやしのナムル さつまいものみそ汁	ごはん	牛乳 豆乳ケーキ ☆
17	水	牛乳 せんべい	ミートスパゲッティ ウインナー こりこりきゅうり キャベツのスープ	ごはん	牛乳 キラキラコーンのお星さま
18	木	牛乳 さくつとあられ	白身魚フライ キャベツのごま和え 豚汁	ごはん	牛乳 こめ棒くん
19	金	牛乳 ビスケット	ピザ風豆腐ハンバーグ グリーンポテト パイン缶 白菜のスープ	ごはん	牛乳 野菜コンソメリング
20	土	お茶 菓子	カレーライス ハンバーグ チーズ 果物 お茶	ごはん	果汁 菓子
22	月	牛乳 胚芽クッキー	鮭の幽庵焼き コーン入りおひたし ほうとう風うどん	ごはん	かぼちゃプリン
23	火	牛乳 せんべい	もみの木ハンバーグ ブロッコリーサラダ ミニトマト コーンのシチュー	ごはん	クリスマスデザート
24	水	牛乳 さくふわせんべい	さばの味噌煮 華風和え チーズ 豆腐のみそ汁	ごはん	牛乳 きなこサンド ☆
25	木	牛乳 ビスケット	五目ご飯 肉団子 キャベツのゆかり和え 一ロゼリー すまし汁	五目ご飯	牛乳 メープルマフィン
26	金	牛乳 カルシウムおかき	中華そば ポークシュウマイ ほうれん草のナムル みかん	ごはん	ヨーグルト かみかみ昆布
27	土	お茶 菓子	カレーライス ミートボール チーズ 果物 お茶	ごはん	果汁 菓子
29	月	お茶 菓子	煮込みうどん ボイルウインナー チーズ 果物 お茶	ごはん	果汁 菓子
30	火	お茶 菓子	ごはん ハンバーグ ポテトサラダ チーズ 果物 お茶	ごはん	果汁 菓子
31	水	お茶 菓子	カレーライス ミートボール チーズ 果物 お茶	ごはん	果汁 菓子

※都合により献立を変更することがあります。 25日は、命ありがとうパパ・ママデメニューです。

☆印は手作りおやつです。

山の雪もだいふ下がってきて寒さが身に染みる季節になってきました。今年も残すところあと1か月となりました。年末年始は大人も子どもも生活リズムが乱れがちになります。「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して生活リズムを整えて元気に2026年を迎えましょう。

みんなでたべよう！



12月は、クリスマス、年末年始と家族や友達と一緒に食事をする時間が増える季節です。いつもと違った雰囲気みんなで揃って楽しく食卓を囲むことは食育の原点になります。楽しく話をしながら食べる食事は、お腹を満たすだけでなく、心も満たしてくれます。

周りの大人が見守りながら一緒に食べることで「主食・主菜・副菜」をバランスよく食べることができます。また、子どもたちは大人の食べている様子を見て、食事中の姿勢や箸・スプーンなどの持ち方のマナーや挨拶の習慣、食べ物に感謝をすること等を学ぶことができます。

クリスマス、年末年始特別な料理を通して、食への興味が深まる効果も期待できるのでぜひ、家族やお友達みんなで一緒に食事の時間を楽しんでください。



“今月の旬の食材” 「だいこん」

おでんに煮物に大根おろし…和食には欠かせない大根。春の七草のひとつ「すずしろ」としても知られています。

葉に近い部分程甘く辛みが少ないので、サラダなどの生食に向いています。中央部分はおでんなど煮物に、先端部分は辛みが強いので、薬味や漬物に向いています。葉も栄養を蓄えているのでごま油やしらす等と炒めると食卓の一品になります。

全体に張りつやがあり、太く、まっすぐ伸びているものを選びましょう。

【保存方法】
葉から水分が蒸発してしまうので、根と葉は切り離し、根は新聞紙やラップに包んで立てて保存しましょう。