



2025.12

12月に入り、園庭に吹く風もすっかり冬の冷たさを感じるようになりました。子ども達は「さむい〜！」と言いながらも、朝から元気に走りまわっています。今月はもちつき会やクリスマスケーキ作りがあります。栄養たっぷりの給食で子ども達の身体づくりを応援していきたいと思います。

みんなでペッタン！もちつき会

冬の楽しみのひとつとして、今年も園で「もちつき会」を行います。子ども達にとって、もち米の香りや、杵や臼の迫力ある音を間近で感じられる、貴重な体験の時間でもあります。蒸したてのもち米がつぶれていく様子を見ながら「よいしょ！よいしょ！」と元気な声で応援したり、順番に杵を持ってもちをつく体験をしたりして、日本の伝統行事に触れる機会を楽しみたいとおもいます。



とくべつな 🍰 クリスマスケーキ

子ども達が楽しみにしている“手作りクリスマスケーキ”の日がやってきます。やわらかいスポンジに生クリームをぬって、話し合いで決めた果物やお菓子で飾り付けをします。「どれにしようかな？」「もっとのせたい！」と子ども達は目を輝かせながら飾り付けに挑戦します。自分たちで作ったケーキは格別の味わいで、ひと口食べるたびに嬉しそうな表情になります。どんなケーキが出来上がるのか楽しみです！



～冬の旬の食材～



小松菜・ほうれん草・大根
白菜・かぶごぼう・里芋
たら・ぶり・蟹・牡蠣

※冬の旬の根菜には、体を温める効果があります。鍋物や具たくさん味噌汁などの温かい料理がおすすめです。

一年の最後の日『大晦日』に縁起をかついで食べる年越しそばは、1年の厄災や苦勞を切り捨て翌年に持ち越さないという願いを込めて食べます。
よいお年をお迎えください。



子ども達に大人気の給食メニュー

肉団子のケチャップ煮レシピ

※1個20gで15個前後

豚ひき肉 200g 玉ねぎ 40g 人参 30g
小松菜 80g 卵 1個 塩少々 生姜少々
片栗粉 18g 揚げ用油

ケチャップ 46g ウスターソース 16g

1. 玉ねぎ・人参をみじん切りにする
2. 小松菜は細かく切り、ゆでてしっかり水気を絞る
3. ボールにひき肉・卵と1・2、塩・胡椒・生姜・片栗粉を入れ、粘りが出るまで混ぜる。
4. 3を丸めて170℃の油で揚げる
5. 肉団子をケチャップとソースで煮る

献立表

2025/12月分

東伊豆認定こども園

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
01	月	麦茶,カルビ、さつぼろポテト	カレーライス,りんごのサラダ,青菜の卵和え	ミルク,クッキー
02	火	麦茶,アスパラガス	キッズビビンバ,さつま芋サラダ,磯あえ	ミルク,マカロニきな粉
03	水	麦茶,たべっこどうぶつ	御飯,さばのみそ煮,ブロッコリーのおかか和え,春雨と炒り卵のサラダ	フルーツヨーグルト
04	木	麦茶,ビスケット	肉味噌うどん,さつま芋の甘煮,小松菜の胡麻和え,みかん	ミルク,ツナ・サンド
05	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,鶏肉とトマトの煮込み,厚焼き玉子,大根のあちやら漬	ミルク,ふかしいも
08	月	麦茶,カルビ、さつぼろポテト	御飯,鶏肉のごまみそ焼,じゃがベーコン,ブロッコリーのおかか和え,みかん	ミルク,大学芋
09	火	麦茶,アスパラガス	ハヤシライス,コールスローサラダ,法蓮草のココット	ミルク,かぼちゃのケーキ
10	水	麦茶,たべっこどうぶつ	おにぎり弁当(お餅つき)	ミルク,蒸しケーキ
11	木	麦茶,ビスケット	御飯,鶏のレモン揚げ,彩りお浸し,けんちん汁	ミルク,ジャムサンド
12	金	麦茶,とんがりコーン	親子丼,ウインナーソーテ,切干大根のサラダ	ミルク,お焼き
15	月	麦茶,カルビ、さつぼろポテト	御飯,あじフライ,さつま芋の甘煮,ボイルブロッコリー	ミルク,スノーボールクッキー
16	火	麦茶,アスパラガス	御飯,大根葉のふりかけ,さつまいもコロッケ,かみかみサラダ	ミルク,パナナケーキ
17	水	麦茶,たべっこどうぶつ	御飯,回鍋肉,豆腐のオムレツ,三色なます	ミルク,コンフレーク
18	木	麦茶,ビスケット	焼きそば,ブロッコリーの和風マヨネーズ,大根煮	ミルク,クリスマスケーキ
19	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,厚揚げの味噌炒め,きゃべつの胡麻マヨネーズ和え,りんご	ミルク,黒糖蒸しパン
22	月	麦茶,カルビ、さつぼろポテト	しょうゆスパゲティ,厚焼き卵,キャベツの甘酢和え	ミルク,ココアホットケーキ
23	火	麦茶,アスパラガス	御飯,根菜とひき肉のオイスター炒め,さつま芋サラダ,ブロッコリーのおかか和え,みかん	ミルク,蒸しパン
24	水	麦茶,たべっこどうぶつ	中華どんぶり,ひじき煮,マカロニサラダ	フルーツヨーグルト
25	木	麦茶,ビスケット	御飯,鶏肉のから揚げ,豆腐のサラダ,ココット	ミルク,バターラスク
26	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,さばの煮付け,かぼちゃのサラダ,もやしのナムル	ミルク,ふかしいも
29	月	麦茶,カルビ、さつぼろポテト	御飯,大根と鶏肉の煮物,サラダ,小松菜のおかか和え	ミルク,さつま芋のケーキ

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	535	20.5	15.6	242	2.2	189	0.3	0.43	31	4.5	1.7
目標量	575	23	16	260	2.5	212	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	93	89	98	93	88	89	97	119	141	125	106
3才未満児	465	17.6	13.6	231	1.7	146	0.24	0.38	24	3.7	1.3
目標量	462	18.5	12.8	212	2.3	188	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	101	95	106	109	74	78	96	136	120	112	87