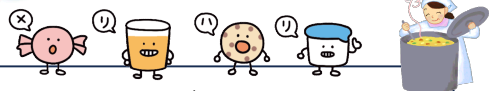


令和7年度 子苑第一幼稚園 12月こんだて



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日
にしょくどん、ホタテフライ、はくさいのにびたし、みそしる、ミニゼリー	ごはん、マーボー豆腐、はるまき、ちゅうかあえ、はるさめスープ、オレンジ	くるパン、あんかけうどん、シューマイ、ツナサラダ、バナナ、ぎゅうにゅう	ごはん、ハンバーグ、ひじきのごもく、マカロニサラダ、チキンスープ、パインかん	おやこどん、ミートボール、フライドポテト、すのもの、ローリー
米、鶏ひき肉、錦糸卵、ホタテフライ、はくさい、油揚げ、木綿豆腐、カットわかめ、ねぎ、和風だしの素、赤みそ、ミニゼリー	米、豚ひき肉、木綿豆腐、にら、マーボ豆腐の素、春巻き、緑豆もやし、にんじん、きゅうり、ハム、しょうゆ、米酢、砂糖、はるさめ(緑豆)、豚肉、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、鶏がらスープ、しょうゆ、オレンジ	黒パン、千しうどん、鶏コマ、はくさい、たまねぎ、にんじん、油揚げ、ねぎ、しょうゆ、みりん、片栗粉、ポークシューマイ、ツナ、キャベツ、きゅうり、マヨネーズ、バナナ、牛乳	米、ハンバーグ、ケチャップ、長ひじき、大豆水煮、鶏コマ、油揚げ、にんじん、しょうゆ、和風だしの素、みりん、砂糖、マカロニ、ハム、きゅうり、マヨネーズ、鶏ひき肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、コンソメ、パイン缶	米、鶏もも肉、たまねぎ、卵、干ししいたけ、かまぼこ、和風だしの素、しょうゆ、ミートボール、フライドポテト、油、食塩、きゅうり、カットわかめ、ツナ、すし酢、砂糖、ローリー
12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日
ごはん、しろみざかなフライ、ちくぜんに、こまつなのおかあえ、みそしる、プリン	ごはん、レバーみそに、だいこんとにんじんのもの、ハムサラダ、すましじる、オレンジ	やきそばパン、チキンナゲット、ブロッコリーサラダ、ちゅうかふうスープ、ぎゅうにゅう、もかん	ぶたどん、こうやどうふのふくめ、マカロニあべかわ、けんちんじる、ヨーグルト	ごはん、はっぱうさい、ホキのたつたあげ、コールスローサラダ、みそしる、バナナ
米、白身魚フライ、鶏コマ、たけのこ(ゆで)、にんじん、れんこん、乱切りごぼう、しょうゆ、みりん、砂糖、こまつな、キャベツ、にんじん、しょうゆ、かつお節、はくさい、えのきたけ、油揚げ、赤みそ、プリン	米、鶏レバー、田楽味噌、すりおろしショウガ、だいこん、にんじん、油揚げ、角切り昆布、しょうゆ、砂糖、ハム(細切り)、キャベツ、きゅうり、マヨネーズ、木綿豆腐、はくさい、わかめ(乾)、しょうゆ、オレンジ	コッペパン、焼きそば麺、豚肉、キャベツ、あおのり、かつお節、焼きそばソース、チキンナゲット、ブロッコリー、胡麻ドレッシング、鶏ひき肉、たまねぎ、卵、中華味、牛乳、もも缶	米、豚肉、たまねぎ、ねぎ、田楽味噌、高野豆腐、にんじん、干ししいたけ、枝豆、マカロニ、きな粉、砂糖、里芋、糸蒟蒻、だいこん、にんじん、ねぎ、油揚げ、和風だしの素、しょうゆ、ヨーグルト	米、豚肉、切りイカ、はくさい、にんじん、たまねぎ、干ししいたけ、中華味、ごま油、ほきの竜田揚げ、キャベツ、きゅうり、ハム、コールスロードレッシング、たまねぎ、緑豆もやし、カットわかめ、赤みそ、バナナ
12月15日	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日
ふりかけごはん、ハムカツ、ほうれんそうベーコンソテー、かぼちゃのサラダ、カレーポトフ、ローリー	ごはん、さんまのしょうがに、きんぴらごぼう、コーンサラダ、ごもくみそしる、あおリンゴゼリー	ロールパン、しょうゆラーメン、チーズオムレツ、おひたし、ぎゅうにゅう、バナナ	ごはん、イカメンチカツ、いりどろ、きりぼしだいこんのサラダ、のっぺいじる、プリン	ごはん、からあげ、あつあげどろ、はくさいのもの、スパサラダ、みそしる、みかんかん
米、のりたまふりかけ、ハムカツ、油、ベーコン、ほうれん草、コンソメ、かぼちゃ、きゅうり、コーン缶、ハム、マヨネーズ、鶏コマ、じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん、ブロッコリー、コンソメ、カレー粉、ローリー	米、さんまの生姜煮、鶏ひき肉、ごぼう水煮、にんじん、ごま、和風だしの素、しょうゆ、砂糖、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、コーン缶、胡麻ドレッシング、さつまいも、だいこん、はくさい、にんじん、油揚げ、赤みそ、青りんごゼリー	ロールパン、干し中華めん、豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、醤油ラーメンスープ、チーズオムレツ、ケチャップ、ほうれん草、えのきたけ、しょうゆ、砂糖、牛乳、バナナ	米、イカメンチカツ、木綿豆腐、ちくわ、にんじん、たまねぎ、華ひじき、干ししいたけ、油、しょうゆ、みりん、砂糖、片栗粉、切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、ツナ、胡麻ドレッシング、鶏コマ、さといも、ごぼう、にんじん、ねぎ、しょうゆ、食塩、プリン	米、鶏肉、から揚げ粉、厚揚げ、はくさい、にんじん、豚肉、和風だしの素、しょうゆ、砂糖、スパゲティ、ハム、きゅうり、マヨネーズ、こまつな、緑豆もやし、にんじん、油揚げ、赤みそ、みかん缶
12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日
ごはん、メンチカツ、さといも、はるさめサラダ、ワナンタースープ、ヨーグルト	ごはん、さばのてりやき、にくじゃが、ごまあえ、みそしる、オレンジゼリー	イチゴジャムパン、ナポリタン、ほしのコロケ、なないろサラダ、コーンポタージュ、クリスマスデザート、ぎゅうにゅう	ごはん、すきやきふううまに、あつやきたまご、だいご、ぶたじる、りんご	カツカレー、チーズ、だいこんサラダ、フルーツポンチ
米、メンチカツ、里芋、切りイカ、はるさめ(緑豆)、ハム、きゅうり、にんじん、コーン缶、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、鶏ひき肉、はくさい、かまぼこ、ねぎ、ワナンタの皮、中華味、ヨーグルト	米、鯖照り焼き、豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、糸蒟蒻、しょうゆ、砂糖、みりん、ほうれん草、すりごま、しょうゆ、砂糖、たまねぎ、えのきたけ、油揚げ、赤みそ、オレンジゼリー	イチゴジャムパン、スパゲティ、ベーコン、たまねぎ、ピーマン、ナポリタンソース、星のコロケ、ハム、きゅうり、だいこん、にんじん、緑豆もやし、わかめ(乾)、コーン缶、和風ドレッシング、コーンポタージュ、コーン缶、クリスマスデザート、牛乳	米、豚肉、はくさい、ねぎ、糸蒟蒻、かまぼこ、しょうゆ、砂糖、みりん、卵(厚焼き卵)、さつまいも、豚肉、ごぼう水煮、だいこん、にんじん、里芋、ねぎ、和風だしの素、赤みそ、りんご	米、豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、カレーウフレック、豚カツ、チーズ、だいこん、きゅうり、かつお節、和風ドレッシング、アレンジダイスゼリー、りんご、アレンジダイスゼリー、みかん缶

甘味は「本能が求める味」だからこそ要注意!



現代社会ではお菓子やジュース、デザートなど、甘いものがいつでも手に入り、摂り過ぎてしまうことが問題になっています。甘いものをたくさん食べると、食事がおろそかになり、体に必要な栄養が不足しがちになります。また、血糖値が急激に上がったり下がったりすることで、集中力が続かなくなったり、イライラしやすくなったりすること。これは、心と体のバランスを崩す原因にもなりかねません。

「甘いものを一切食べない」のではなく、五味(甘味、塩味、酸味、苦味、うま味)をバランスよく味わうことを大切にしましょう。

甘いものは、食事とは切り離して楽しむなど、メリハリをつけることが大切です。多様な味を知ること、子どもたちの食の世界はもっと広がり、豊かなものになります。