



きゅうしょくだより

令和7年 12月 中央こども園



【症状別】風邪をひいた時の食事

発熱・寒気

発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源になるごはんや麺類などをとりましょう。



鼻水・鼻づまり

温かい汁物、発汗や殺菌作用のある葱や生姜で体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み

喉に刺激のあるものは避け、のどごしの良いゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。



下痢・吐き気

胃腸が弱っているので、消化の良いお粥や雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

日	献立名	材料名	おやつ
1月	魚のちゃんちゃん焼き さつま芋のスープ みかん	鮭 味噌 人参 ブロッコリー キャベツ しめじ 玉葱 さつま芋	マシュマロおこし ミルク
2火	冬野菜のポトフ 味付けのり かぼちゃサラダ りんご	ハム ウィンナー 厚揚げ のり 南京 いんげん ブロッコリー 人参 胡瓜 玉葱 蓮根 キャベツ 大根 牛蒡 じゃが芋	スキムヨーグルト
3水	☆洋風コロッケ スパゲッティサラダ	ハム ベーコン チーズ ブロッコリー 人参 ミニトマト パセリ コーン 玉葱 胡瓜 じゃが芋 スパゲティ	おかし ミルク
4木	きのこの中華スープ チーズ チンゲン菜ともやしのナムル	竹輪 ハム 卵 チンゲン菜 人参 青葱 えのき もやし 筍 しめじ 干し椎茸 白菜 春雨 ごま	おかし ミルク
5金	五目卵焼き パナナ 里芋のそぼろ煮	豚ミンチ 鶏ミンチ 卵 豆腐 ひじき 人参 青葱 ブロッコリー 玉葱 干し椎茸 里芋 ミニトマト	さつま芋のカップケーキ ミルク
6土	白菜のお好み焼き 味噌汁 パナナ	花かつお 豚ミンチ 卵 豆腐 味噌 わかめ 青葱 人参 白菜 板こんにゃく	おかし ミルク
8月	煮魚 牛蒡煮 パナナ ほうれん草のおかか和え	赤魚 花かつお 竹輪 ほうれん草 土生姜 人参 牛蒡 コーン 糸こんにゃく ごま	おかし ミルク
9火	☆肉団子と白菜のスープ煮 切干大根の塩昆布和え みかん	カニカマ 鶏ミンチ 豆腐 昆布 人参 チンゲン菜 切干大根 玉葱 白菜 胡瓜 コーン しめじ ごま	黒ごまトースト ミルク
10水	野菜入り豆腐ナゲット ☆ブロッコリーのマリネ	ツナ ハム 豆腐 大豆 ブロッコリー 人参 コーン 玉葱 ミニトマト 青葱	プリン
11木	鶏の唐揚げ りんご ミネストローネ	竹輪 鶏肉 ウィンナー 大豆 ブロッコリー 土生姜 人参 玉葱 キャベツ じゃが芋	スフレチーズケーキ
12金	関東煮 チーズ ☆ずりおろしりんごサラダ	平天 竹輪 ウィンナー ハム 卵 厚揚げ ブロッコリー 人参 大根 キャベツ 胡瓜 りんご じゃが芋 さつま芋 板こんにゃく	おかし ミルク
13土	カレーうどん サラダ パナナ	色板 豚肉 卵 油揚げ チーズ 青葱 玉葱 ブロッコリー しめじ うどん ごま	おかし ミルク
15月	魚の照り焼き 金平牛蒡 みかん	鰯 竹輪 ブロッコリー 人参 蓮根 牛蒡 糸こんにゃく ごま	おかし ミルク
16火	筑前煮 ちりめんの佃煮 白菜のおひたし パナナ	ちりめん 竹輪 鶏肉 厚揚げ 油揚げ ピーマン いんげん 筍 人参 大根 蓮根 白菜 牛蒡 もやし 里芋 板こんにゃく ごま	おかし ミルク
◎17水	さつま芋ごはん 蓮根ハンバーグ ポパイサラダ	豚ミンチ ウィンナー 卵 豆腐 ほうれん草 ブロッコリー 人参 ミニトマト 蓮根 玉葱 さつま芋 ごま	豆腐ドーナツ ミルク
18木	八宝菜 りんご 根菜とブロッコリーの甘辛炒め	なると 竹輪 豚肉 人参 チンゲン菜 ブロッコリー 玉葱 しめじ 玉葱 さつま芋 蓮根 白菜 もやし さつま芋 ごま	ウィンナーパイ ミルク
19金	マーボー豆腐 パナナ もずくの野菜シャキシャキサラダ	竹輪 カニカマ 豚ミンチ 豆腐 もずく 人参 青葱 筍 チンゲン菜 玉葱 キャベツ 干し椎茸 胡瓜 豆苗 ごま	おかし ミルク
20土	サンドイッチ コンソメスープ チーズ	ツナ ハム 卵 チーズ 人参 キャベツ コーン 食パン ジャム マーガリン	おかし ミルク
22月	魚のバーベキュー風 ゆで卵 南京煮 青のりのふりかけ	ほき 青のり ブロッコリー ミニトマト 卵 花かつお 南京 ごま	おかし ミルク
23火	カレーライス チーズ 牛蒡と豆のサラダ	鶏肉 大豆 人参 南京 ピーマン 玉葱 牛蒡 コーン 大根 じゃが芋 ごま	クリスマスケーキ ミルク
◎24水	キャロットライス ツリーサラダ 野菜スープ チキン ナポリタン ミニハンバーグ	豚ミンチ 鶏肉 ハム 卵 豆腐 ミニトマト ブロッコリー 人参 玉葱 コーン 胡瓜 じゃが芋 スパゲッティ	おかし ミルク
25木	鶏肉の大豆五目煮 コールスロー みかん	鶏肉 厚揚げ 大豆 ブロッコリー 人参 チンゲン菜 キャベツ 胡瓜 コーン 玉葱 りんご	クリスマスロールケーキ ミルク
26金	小田巻蒸し パナナ ツナと胡瓜の酢物	ちりめん 色板 ツナ 鶏肉 わかめ ほうれん草 人参 キャベツ 胡瓜 しめじ うどん	おかし ミルク
27土	おにぎり 味噌汁 パナナ	鮭 ツナ 卵 豆腐 味噌 わかめ のり 板こんにゃく ごま	おかし ミルク

23日(火)カレーライスの日、ふりかけや佃煮の日は、白ごはんをお願いします。

◎は完全給食 ☆は新メニューです。

完全給食の日は、お弁当はいりません。お弁当袋にお箸セットを入れて持ってきてください。

「あ～なのあいた れんこんさん♪」

れんこんの旬は秋から冬です。秋に収穫されるものは柔らかく、あっさりとしています。冬に収穫されるものは粘りが出て、甘みが増します。ビタミンCや食物繊維が豊富です。年末年始はごちそうが続く、食生活が乱れがちになりますので、れんこんの食物繊維パワーで体の中も大掃除しましょう！

【食感が楽しい 蓮根ハンバーグ】 17日のメニュー

・蓮根 (ミジン切り)	100g
・豚ミンチ	150g
・豆腐	50g
・玉葱 (ミジン切り)	50g
・人参 (ミジン切り)	50g
・パン粉	大さじ1
・牛乳	大さじ1
・卵	1個
・塩こしょう	適量
・油	適量

- ①ボウルに材料を入れ、粘りが出るまでよくこねる。
- ②形を整え、1つ1つ空気を抜くようにして叩き、成形する。
- ③よく熱したフライパンに油をひき、
②を静かに入れていく。
- ④両面焼き目がついたら、余分な油を拭き取る。
- ⑤蓋をして8分蒸し焼きにして完成です。

ケチャップ、ソース、大根おろし、てりやきソース等、お好みのソースで食してください。



親子でおにぎりを 作ってみよう

2歳半を過ぎると、両手を使って丸い形を作る力がついてきます。大人が少し援助をして、おにぎり作りにチャレンジしてみましょう。ぼろぼろとこぼれないよう、ラップを使って作るのがおすすめです。お茶碗にラップを敷き、ごはんを包んで、ひとねじりした物をにぎります。ごはんの量は子どもの手に収まるよう加減してください。

やってみよう、食べてみたい食生活を♪