



給食・食育だより



令和7年度12月号 鹿児島みなみ保育園

		午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ
1	月	牛乳 ばりんこ	あふたま丼 キャベツとブロッコリーのおかか和え	牛乳 ★さつま芋入り蒸しパン
2	火	牛乳 ベジたべる	鶏のマーマレード焼き 大コーンサラダ ほうれん草のスープ	牛乳 ★ビザトースト
3	水	牛乳 ミニサラダ	炒り鶏 みそ汁	お茶 ★おにぎり（ごま塩）
4	木	牛乳 あんぱんまんせんべい	魚の竜田揚げ すまし汁 切り干し大根の酢の物	牛乳 ★バナナマフィン
5	金	牛乳 リッツ	愛 情 弁 当	牛乳 豆乳プリン サラダせん
6	土	牛乳 星たべよ	中華丼 棒棒鶏風サラダ	牛乳 厚切りパウム ミニサラダ
7	日	お 休 み		
8	月	牛乳 プチ薄焼きせんべい	♡塩ラーメン ばんべんフライ	牛乳 ★手作りパン（ごまチーズ）
9	火	牛乳 ばりんこ	ハンバーグのきのこソースかけ ひじきサラダ コンソメジュリエンス	牛乳 ★マカロニきなこと
10	水	牛乳 ベジたべる	豆腐チャンプルー みそ汁	牛乳 ぼたぼた焼き ビスコ
11	木	牛乳 ミニサラダ	魚のチーズ焼き きのこスープ 小松菜ともやしのナムル	牛乳 ★シュガートースト
12	金	牛乳 リッツ	干草焼き みそ汁 ほうれん草のお浸し	牛乳 ★お麴ラスク
13	土	牛乳 あんぱんまんせんべい	クリームシチュー ブロッコリーとツナのサラダ	お茶 ヨーグルト たべっこどうぶつ
14	日	お 休 み		
15	月	牛乳 星たべよ	とんかつ みそ汁 コールスローサラダ	お茶 ★おにぎり（ひじき）

◎午前のおやつは3歳未満児だけです ★は手作りおやつです ♡はリクエストメニューです◎

		午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ
16	火	牛乳 プチ薄焼きせんべい	チンジャオロースー スーミータン	牛乳 ★ふかし芋
17	水	牛乳 ばりんこ	魚のみそマヨ焼き すまし汁 きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 ★ジャムサンド
18	木	牛乳 ベジたべる	ミートボールのケチャップ煮 マカロニサラダ みそ汁	牛乳 ★きなこと蒸しパン
19	金	牛乳 ミニサラダ	けんちんうどん ブロッコリーのごまサラダ	牛乳 ★マドレーヌ風
20	土	牛乳 あんぱんまんせんべい	ブルコギ丼 ほうれん草のスープ	牛乳 いちごクレープ
21	日	お 休 み		
22	月	牛乳 リッツ	魚のごま照り焼き すまし汁 シルバーサラダ	牛乳 ★フルーツボンチ
23	火	牛乳 プチ薄焼きせんべい	おでん風煮 みそ汁	お茶 ★おにぎり（わかめ）
24	水	牛乳 星たべよ	♡誕生日会♡ チキンライス フレンチサラダ ミニゼリー ♡お星さまコロケ コンソメスープ	牛乳 ★カップケーキ
25	木	牛乳 ばりんこ	ビーフシチュー 三色ナムル	牛乳 ★いちごババロア
26	金	牛乳 ベジたべる	♡ミートソーススパゲティ ♡ポトフ風スープ	お茶 ★おはぎ
27	土	牛乳 ミニサラダ	愛 情 弁 当	お茶 雪の宿 リッツ
28	日	お 休 み		
29	月	牛乳 あんぱんまんせんべい	愛 情 弁 当	お茶 りんごゼリー マリービスケット
30	火	休 園 日		
31	水	休 園 日		



風邪をひいたときの食事

風邪をひいたら水分をしっかり摂りましょう！

発熱・寒気



発熱によって失われる水分や、エネルギー源となるごはん・麺類を摂りましょう。

鼻水・鼻づまり



温かい汁や、発汗・殺菌作用のあるネギや生姜などで体を温めましょう。

せき・のどの痛み



のどごしのよいゼリーやプリン、アイスなどでエネルギー補給をしましょう。

下痢・吐き気



味の濃いものは避け、消化の良いお粥や雑炊、スープなどにしましょう。



スイートポテト春巻き（4本分）



- ・さつまいも……………150g
- ・砂糖……………大さじ1/2～
- ・バター……………小さじ1
- ・春巻きの皮……………2枚

お芋がおいしい
季節です



1. さつま芋は皮をむいて蒸し、マッシャーやフォークでつぶす
2. 芋が温かいうちに、砂糖とバターを加えてよく混ぜる
3. 春巻きの皮を半分にカットし、さつま芋1/4量をのせて棒状に包む
4. フライパンに少量の油をしいて、揚げ焼きにする

年末年始はいつもより長いお休みです。食器を運ぶ、並べる、食材を混ぜる、皮をむくなど簡単なお手伝いをしてもらいましょう。また、クリスマスやお正月など特別な料理に触れる機会も大切にしてほしいと思います。

お子さんと一緒に
楽しい年末年始を
お過ごしください。

