



令和 7年度  
認定こども園 さめ保育園

いよいよ冬本番になりました。厳しい寒さとなりますが旬のものをいただき、身体が温まるような食事作りをしていきたいと思います。

本年もありがとうございました。来年も美味しく安全なお給食を提供できるよう精一杯努めていきますのでよろしくお願いいたします。

### 生活チェックリスト

規則正しい生活リズムを送るために  
大切なことをチェックしよう！

- ☐ 夕飯は寝る 2 ～ 3 時間前に食べ終わる
- ☐ 寝る前にスマホやタブレットは見ない
- ☐ 寝る時間は部屋を暗くする
- ☐ 休日もしきる時間や食事の時間は変えない

### 体を温める食材をとうろ

食べものには、体を温めるものと冷やすものがあります。土の中でできるしょうが、ごぼう、にんじん、ねぎなどの野菜や、みそやしょう油などの発酵食品、黒豆、黒砂糖、海藻などの黒い色の食材、赤身の肉や魚などは体を温めるといわれています。食事に積極的に取り入れるといいでしょう。



### 茶碗蒸し

園で人気の茶碗蒸しです。つるんとした食感が子ども達は好きようです。ご家庭用に園の茶碗蒸しレシピをアレンジしましたので是非ご賞味ください。

#### 材料(150m l 3 個分)

- ・卵... 2 個
- ・めんつゆ（3 倍濃縮）... 小さじ 2 弱
- ・塩... ひとつまみ
- ・鶏肉（一口大にカット）... 40 g
- ・しいたけ(スライス)... 1 個
- ・三つ葉... 少々
- ・お湯... 300m l
- ・かつおぶし... 5 g



- ①お湯にかつおぶしをいれ 1 0 分ほど置いておきます
- ②かつおぶしを濾します
- ③卵・調味料・だし汁をボウルにいれよく溶きます
- ④卵液をザルで濾します
- ⑤鶏肉としいたけを器の中に入れ卵液をいれ器にホイルなどフタをします
- ⑥蒸気があがった蒸し器に茶碗蒸しの器をいれフタをし、強火で3分、弱火で10分～ 1 5 分ほど蒸します
- ⑦竹串をさして透明な汁がでてきたら出来上がりです。お好みで三つ葉をのせます

## 食物アレルギーについて知ろう

### 特定原材料に準ずるもの

「特定原材料に準ずるもの」として表示が推奨されているのは20品目です。2024年3月28日付で、まつたけが削除され、マカダミアナッツが追加されました。

魚介類＝アワビ・イカなど

木の実類＝アーモンドなど

果物＝オレンジ・バナナなど

そのほか、牛肉・豚肉・鶏肉・ごま・大豆など



### 12月の献立予定のお知らせ

| 月 曜                     | 献 立 名                                   | 離乳食                            | 未満児おやつ | 全園児おやつ（3 時） |
|-------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------|--------|-------------|
| 1 日（月）                  | 肉じゃが・ほうれん草おかか和え・納豆・キノコ汁・果物              | おかゆ・キャベツの刻み煮・人参のだし煮・すまし汁       | 牛乳・菓子  | 牛乳          |
| 2 日（火）<br>歯科検診          | 卵とハムの春巻きブロッコリー添え・ひじき煮・カレーうどん・果物         | おかゆ・人参の甘煮・豆腐のマッシュ・すまし汁         | 牛乳・菓子  | 牛乳          |
| 3 日（水）                  | タラフライ千切りキャベツ添え・厚揚げとひき肉のそぼろ煮・なめこスープ・果物   | おかゆ・豆腐のマッシュ・キャベツの刻み煮・すまし汁      | 牛乳・菓子  | 牛乳          |
| 4 日（木）<br>さめっこ広場        | ピーマンの肉詰め温野菜添え・ポテトとベーコンのチーズ焼き・わかめの味噌汁・果物 | おかゆ・じゃがいものマッシュ・豆腐のくずし煮・すまし汁    | ヨーグルト  | ミルクココア      |
| 5 日（金）<br>習字教室<br>避難訓練  | 人参の肉巻き揚げブロッコリー添え・炒り豆腐・野菜春雨スープ・果物        | おかゆ・ブロッコリーのうま煮・人参のだし煮・すまし汁     | ヨーグルト  | 牛乳          |
| 6 日（土）                  | 厚揚げのキーマカレー・温野菜・高野豆腐の味噌汁・果物              | おかゆ・根菜のすり煮・キャベツのだし煮・すまし汁       | 牛乳・菓子  | 牛乳          |
| 8 日（月）                  | 鶏と大根の煮物・納豆・ほうれん草のおかか和え・わかめの味噌汁・果物       | おかゆ・大根のうま煮・ほうれん草のペースト・すまし汁     | 牛乳・菓子  | 牛乳          |
| 9 日（火）                  | 鮭フライ千切りキャベツ添え・ひじきの炒り煮・なめこの味噌汁・果物        | おかゆ・豆腐のマッシュ・キャベツのだし煮・すまし汁      | 牛乳・菓子  | ミルクココア      |
| 10 日（水）                 | 肉団子ナポリタン添え・すき焼き風煮・シチュー・果物               | おかゆ・白菜のだし煮・根菜のうま煮・すまし汁         | 牛乳・菓子  | 牛乳          |
| 11 日（木）                 | 焼きビーフン・茶碗蒸し・納豆・せんべい汁・果物                 | おかゆ・鶏肉のうま煮・ブロッコリーのマッシュ・すまし汁    | ヨーグルト  | 牛乳          |
| 12 日（金）                 | 肉野菜炒め・ポテトサラダ・わかめスープ・果物                  | おかゆ・ブロッコリーのうま煮・じゃがいものマッシュ・すまし汁 | ヨーグルト  | 牛乳          |
| 13 日（土）                 | 筑前煮・納豆・ほうれん草のおかか和え・高野豆腐の味噌汁・果物          | おかゆ・人参の甘煮・ほうれん草のペースト・すまし汁      | 牛乳・菓子  | 牛乳          |
| 15 日（月）                 | 厚揚げの肉巻きブロッコリー添え・親子煮・ラーメン・果物             | おかゆ・人参の甘煮・鶏のだし煮・すまし汁           | 牛乳・菓子  | ミルクココア      |
| 16 日（火）<br>リハ－サル<br>未満児 | おでん・納豆・キャベツとちくわの胡麻マヨ和え・春雨スープ・果物         | おかゆ・キャベツのうま煮・大根のペースト・すまし汁      | 牛乳・菓子  | 牛乳          |
| 17 日（水）<br>リハ－サル<br>以上児 | マーボー豆腐・ほうれん草のなめたけ和え・ひじき煮・卵スープ・果物        | おかゆ・豆腐のマッシュ・ほうれん草のペースト・すまし汁    | 牛乳・菓子  | 牛乳          |
| 18 日（木）<br>リハ－サル<br>予備日 | 大根カレー・スコップコロッケ・ポイルサラダ・すまし汁・果物           | おかゆ・じゃがいものマッシュ・人参のくずし煮・すまし汁    | ヨーグルト  | 牛乳          |
| 19 日（金）                 | 鮭の塩焼きほうれん草添え・高野豆腐の卵とじ・温そうめん・果物          | おかゆ・ほうれん草のペースト・人参のうま煮・すまし汁     | ヨーグルト  | 牛乳          |
| 20 日（土）<br>発表会<br>園舎消毒  | ケーキ詰め合わせ                                |                                |        |             |
| 22 日（月）<br>一号認定振替休日     | 春巻きブロッコリー添え・切り干し大根の煮物・油揚げとえのきの味噌汁・果物    | おかゆ・ブロッコリーの刻み煮・豆腐のマッシュ・すまし汁    | 牛乳・菓子  | 牛乳          |
| 23 日（火）                 | テリヤキチキンとマカロニサラダ・ほうれん草白和え・コンス－プ・果物       | おかゆ・ほうれん草のペースト・豆腐のマッシュ・すまし汁    | 牛乳・菓子  | 牛乳          |
| 24 日（水）<br>誕生会          | ピラフ・ユ－リンチ・ミニオンズポテト・ハムサラダ・ナポリタン・すまし汁・果物  | おかゆ・人参の甘煮・豆腐のマッシュ・すまし汁         | 牛乳・菓子  | 牛乳          |
| 25 日（木）                 | ミートローフ温野菜添え・ひじき煮・玉葱の味噌汁・果物              | おかゆ・人参のだし煮・豆腐のペースト・すまし汁        | ヨーグルト  | 牛乳          |
| 26 日（金）                 | 天ぷら・ほうれん草のおひたし・温うどん・果物                  | おかゆ・人参の甘煮・ほうれん草のペースト・すまし汁      | ヨーグルト  | 牛乳          |
| 27 日（土）<br>一号認定冬休み      | 煮しめ・わかめの酢のもの・納豆・大根の味噌汁・果物               | おかゆ・大根のうま煮・人参の甘煮・すまし汁          | 牛乳・菓子  | 牛乳          |

<< 今 月 の 目 標 >> スプーンや箸の使い方を覚えましょう(未満児献立は以上児と同じメニューで量を調節)

| 前年度平均栄養価(3歳以上児) |       |       | 今期の栄養目標値(3歳以上児) |       |       |
|-----------------|-------|-------|-----------------|-------|-------|
| エネルギー           | タンパク質 | 脂質    | エネルギー           | タンパク質 | 脂質    |
| 559kcal         | 21.3g | 17.8g | 540kcal         | 22.3g | 14.7g |