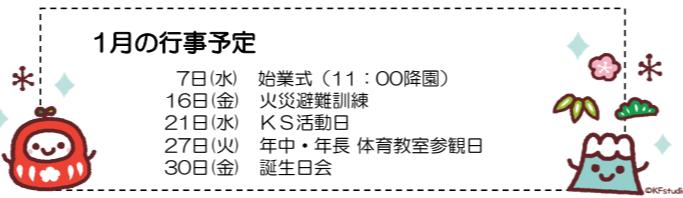


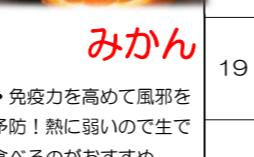
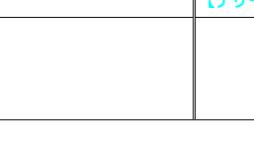


今月の目標：寒さに負けず、戸外で元気に遊ぶ

2025年
【1号認定児】



| 昼食+おやつの給与栄養目標量（令和7年度） | | |
|-----------------------|--------------------------|--------------------------|
| | 昼食のみ | 昼食+おやつ |
| エネルギー(kcal) | 430以上 (460以上) | 560以上 (460以上) |
| たんぱく質(g) | 14.0~21.5 (14.8~22.8) | 18.2~28.0 (14.8~22.8) |

| 日 | 曜日 | 時間 | 行事 | 備考 | 給食 | おやつ | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | ひとくちメモ | 日 | 曜日 | 時間 | 行事 | 備考 | 給食 | おやつ | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | ひとくちメモ | |
|----|----|-------|-------------------------------|---|--|----------------|------------------|------------------|---|----|----|-------|--------|---|--|---------------|------------------|------------------|---|------|
| 1 | 月 | 14:00 | | | ごはん 鶏肉のマーマレード焼き キャベツのツナマヨネーズあえ かぶのスープ | 簡単ピザ | 441.3 (496.8) | 588.3 (496.8) |  みかん | 17 | 水 | 14:00 | 誕生日会 |  | ごはん 鶏のから揚げ きゅうりとツナのマヨネーズサラダ えのきのみぞ汁 【デザート】スノーボール | しらすトースト | 513.3 (467.4) | 597.6 (467.4) |  | |
| 2 | 火 | 14:00 | 体育教室 3者面談 (年少・年長) | | ごはん 牛肉のすき煮 五目揚げとかぼちゃの炒めもの ぶなしめじのみぞ汁 ヨーグルト | 揚げパン | 490.2 (502.2) | 602.8 (502.2) |  | 18 | 木 | 14:00 | クリスマス会 |  | ロールパン フライドチキン えだまめコーン かぼちゃのボタージュ 【デザート】クリスマスクエーキ | 昆布おにぎり いりこ | 463.5 (486.5) | 571.4 (486.5) |  | |
| 3 | 水 | 14:00 | ↓ 英語教室 | | ごはん ぶりの照り焼き 白菜とえのきの煮浸し 麸のみぞ汁 | バナナのケーキ 牛乳 | 463.4 (468.7) | 573.4 (468.7) | • 免疫力を高めて風邪を 予防！熱に弱いので生で 食べるのがおすすめ。 | 19 | 金 | 11:00 | 終業式 | | | | | | | 給食なし |
| 4 | 木 | 14:00 | (もも・年中) 交通安全教室 | | サンドイッチ チキンソテー ゆでブロッコリー 野菜スープ | 焼きおにぎり いりこ | 471.1 (478.1) | 600.2 (478.1) | • 便通を整える整腸作用 や、血糖値の上昇を抑える 働きがある。 | 20 | 土 | | 職員園内研修 | | | | | | | |
| 5 | 金 | 14:00 | | | ごはん おでん キャベツとわかめの酢の物 みかん | フレンチトースト | 432.9 (484.5) | 562.1 (484.5) | • 薄皮や白い筋に含まれる ポリフェノールの一種で、 血管を強くし、血流を改善する効果が期待できる。 | 21 | 日 | | | | | | | | | |
| 6 | 土 | | | | | | | |  | 22 | 月 | | | | | | | | | |
| 7 | 日 | | | | | | | |  | 23 | 火 | | | | | | | | | |
| 8 | 月 | 14:00 | YKS活動日 安全教育週間 (8日~12日) | | 焼きそば きゅうりの中華風サラダ 中華スープ ベビーチーズ | サーティーアンダギー | 443.5 (462.5) | 572.6 (462.5) |  | 24 | 水 | | | | | | | | | |
| 9 | 火 | 14:00 | 体育教室 | | 照り焼きチキンバーガー ⁺ ほうれん草とベーコンのソテー ⁺ フライドポテト 牛乳 | ゆかりおにぎり いりこ | 598.1 (581.9) | 738.8 (581.9) |  | 25 | 木 | | | | | | | | | |
| 10 | 水 | 14:00 | ふるさと館にて オペレッタ鑑賞 (年長児のみ) | 校納金引落し | マーボー丼 餃子 はるさめサラダ パナ | きつねうどん | 554.2 (491.9) | 614.9 (491.9) | • 皮膚や粘膜の健康を保ち、強い抗酸化作用で生活習慣病予防やアンチエイジング効果が期待できる。 | 26 | 金 | | | | | | | | | |
| 11 | 木 | 14:00 | 地震避難訓練 | | ごはん 赤魚の煮つけ ひじきと枝豆のサラダ かぼちゃのみぞ汁 | メロンパン 牛乳 | 447.4 (463.2) | 560.6 (463.2) | ★油と一緒に調理すると吸収率が上がる。 | 27 | 土 | | | | | | | | | |
| 12 | 金 | 14:00 | | | ごはん 鶏肉のマヨ焼き 白はんぺんと白菜の煮もの 里芋のみぞ汁 | チヂミ | 14.8 (15.1) | 18.8 (15.1) | • 免疫力を高め、鉄分の吸収を助ける働きある。 | 28 | 日 | | | | | | | | | |
| 13 | 土 | | | | | | | |  | 29 | 月 | | | | | | | | | |
| 14 | 日 | | | | | | | |  | 30 | 火 | | | | | | | | | |
| 15 | 月 | 14:00 | | 出席ノート預かり | ごはん さばの竜田揚げ 小松菜とコーンのごま和え 大根と春菊 のみぞ汁 | チーズポテトもち | 500.3 (534.0) | 671.3 (534.0) | ● 16日(火)もちつきの日は、おもちを食べた後に持参した軽食を頂きます。 詳細につきましては、後日お知らせ致します。 | 31 | 水 | | | | | | | | | |
| 16 | 火 | 14:00 | もちつき |  | おもち | 今川焼き | 445.4 (490.8) | 577.4 (490.8) | | | | | | | | | | | | |

大掃除（すす払い）

平安時代に始まったすす払いが始まり。昔と異なり、火を使う機会が減ったため「煤(すす)」は出にくくなりましたが、ホコリを払うという意味合いで、年神様を迎える準備として年末に大掃除をする習慣が続いている。1年間の感謝を込めて部屋をきれいにし、新しい年を気持ちよく迎える準備を!!

年越しそば

江戸時代に「細く長い」ことから長寿を願ったり、「切れやすい」ことから一年の厄を断ち切ったりする意味で食べられるようになったとされている。

除夜の鐘

室町時代に「百八煩惱(108ほんのう)」を払って清らかな心で新年を迎えるための仏教行事として一般化した。仏教では「人間には108個の煩惱」があると言われている。これらを一つずつ取り除き、新年を清らかな心で迎えよう、悩みや嫌なことを消し去りたいという願いが込められている。

冬季休業日
(12/22~1/6)

※12/26(金) 行事予定・献立表配信

子ども達にも
教えたい！
年末の
あれやこれ！