

	日付	献立名	材料名	おやつ
	1(月)	ごはん 鶏のバーベキューソース 春雨サラダ みそ汁	米 鶏もも肉 ケチャップ ウスターソース 三温糖 春雨 わかめ ｺｰﾝ 醤油 三温糖 酢 ごま油 麩 ほうれん草 かつおだし汁 みそ	肉まん風蒸しパン 小麦粉 三温糖 バター 水 油 豚ひき肉 玉ねぎ 三温糖 醤油 片栗粉 牛乳
	2(火)	ゆかりごはん サラダ 添え野菜 コンソメスープ	米 ゆかり 鶏もも肉 玉ねぎ 油 マカロニ コンソメ 塩 小麦粉 牛乳 粉チーズ パン粉 ブロッコリー 塩 キャベツ 玉ねぎ 人参 コンソメ 醤油 塩	みかん リトせんべい 牛乳
	3(水)	ごはん 魚の竜田揚げ ごま和え すまし汁	米 鰯 醤油 酒 生姜 片栗粉 油 もやし きゅうり 人参 ごま 三温糖 醤油 マドレ 酢 豆腐 白菜 人参 かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	スイートト さつまいも マーガリン 三温糖 牛乳
	4(木)	ごはん 豚肉の生姜炒め 人参しりしり みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ キャベツ 生姜 油 醤油 みりん 三温糖 お水煮 人参 切り干し大根 醤油 三温糖 ごま油 小松菜 油揚げ かつおだし汁 みそ	揚げパン ロールパン 油 きな粉 三温糖 牛乳
	5(金)	ごはん 魚の照り焼き 粉ふき芋 すまし汁	米 かれい 醤油 三温糖 みりん 酒 じゃがいも 塩 青のり かぶ かぶの葉 えのき かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	りんごケーキ 小麦粉 バター 砂糖 バター 卵 マーガリン 三温糖 りんご 豆乳 牛乳
	6(土)	煮込みうどん チーズ	うどん 鶏もも肉 油揚げ 人参 ほうれん草 しいたけ ねぎ かつおだし汁 醤油 みりん 塩 チーズ	北海道ミルクパン ぼたぼた焼き 牛乳
	8(月)	ごはん 焼き豆腐 マカロニサラダ 白菜のスープ	米 じゃがいも 牛ひき肉 人参 玉ねぎ 塩 油 コンソメ パン粉 油 マカロニ お水煮 人参 マドレ 塩 白菜 玉ねぎ ｺｰﾝ コンソメ 醤油 塩	黒糖蒸しパン 小麦粉 黒砂糖 バター 水 油 牛乳
	9(火)	ごはん ひじき入り玉子焼き 切干大根のごま和え すまし汁	米 卵 ひじき 片栗粉 かつお・昆布だし汁 三温糖 塩 ほうれん草 人参 切り干し大根 ごま 醤油 三温糖 豆腐 わかめ ねぎ かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	甘辛焼きそば 中華麺 鶏ひき肉 キャベツ もやし 油 ウスターソース だし汁 みりん 青のり 牛乳
	10(水)	ごはん ぶり大根 小松菜のふりかけ みそ汁	米 ぶり 大根 生姜 醤油 三温糖 みりん かつおだし汁 小松菜 ごま かつお節 塩 さつまいも 玉ねぎ 油揚げ かつおだし汁 みそ	焼きおにぎり 米 水 酒 人参 塩こんぶ 醤油 牛乳
	11(木)	麻婆豆腐丼 もやしのナムル すまし汁	豆腐 豚ひき肉 たら 玉ねぎ 生姜 油 ごま油 塩 醤油 三温糖 赤みそ 片栗粉 水 米 もやし 人参 わかめ ごま油 醤油 ごま 麩 ほうれん草 えのき かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	抹茶パウンド 小麦粉 三温糖 油 水 抹茶 牛乳
	12(金)	ごはん 鮭の塩焼き 中華風ピザ 具だくさんスープ	米 鮭 塩 ブロッコリー きゅうり 人参 ごま油 三温糖 醤油 酢 塩 鶏もも肉 白菜 人参 大根 しめじ ごぼう ねぎ コンソメ 醤油 塩 かつおだし汁	りんご 雪の宿 牛乳
	13(土)	わかめうどん チーズ	うどん 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 わかめ ｺｰﾝ コンソメ 醤油 塩 かつおだし汁 チーズ	黒糖パン まがりせんべい 牛乳
	15(月)	ごはん 鶏のバーベキューソース 春雨サラダ みそ汁	米 鶏もも肉 ケチャップ ウスターソース 三温糖 春雨 わかめ ｺｰﾝ 醤油 三温糖 酢 ごま油 麩 ほうれん草 かつおだし汁 みそ	肉まん風蒸しパン 小麦粉 三温糖 バター 水 油 豚ひき肉 玉ねぎ 三温糖 醤油 片栗粉 牛乳
	16(火)	ゆかりごはん サラダ 添え野菜 コンソメスープ	米 ゆかり 鶏もも肉 玉ねぎ 油 マカロニ コンソメ 塩 小麦粉 牛乳 粉チーズ パン粉 ブロッコリー 塩 キャベツ 玉ねぎ 人参 コンソメ 醤油 塩	みかん リトせんべい 牛乳
	17(水)	ごはん 魚の竜田揚げ ごま和え すまし汁	米 鰯 醤油 酒 生姜 片栗粉 油 もやし きゅうり 人参 ごま 三温糖 醤油 マドレ 酢 豆腐 白菜 人参 かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	スイートト さつまいも マーガリン 三温糖 牛乳
	18(木)	ごはん 豚肉の生姜炒め 人参しりしり みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ キャベツ 生姜 油 醤油 みりん 三温糖 お水煮 人参 切り干し大根 醤油 三温糖 ごま油 小松菜 油揚げ かつおだし汁 みそ	揚げパン ロールパン 油 きな粉 三温糖 牛乳
	19(金)	パン フレンチトースト フルーツサラダ 添えサラダ かぶのスープ	ロールパン 鶏もも肉 塩 酒 醤油 にんにく 小麦粉 水 小麦粉 片栗粉 コンソメ 油 キャベツ 人参 きゅうり ｺｰﾝ 油 酢 三温糖 塩 スライスした ケチャップ バター かつお かぶの葉 もやし コンソメ 醤油 塩	フルーツパフェ 米粉の練乳ケーキみつくす みかん缶 もも缶 練乳 クリーム たばこ子バター 牛乳

日付	献立名	材料名	おやつ
20(土)	和風ちゃんぽん パナ	中華麺 パン ｷｬﾊﾞﾁ 人参 たけのこ もやし ねぎｺﾝﾈ 醤油 塩 パナ	ｶｽﾀｰﾎｰﾙﾊﾟﾝ 雪の宿 牛乳
22(月)	ごはん ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ﾏｶﾋﾞﾗﾀﾞ 白菜のスｰﾌﾟ	米 牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ 塩 油 ｵﾍﾞﾂ粉 酒 みそ ｸﾞﾗｯﾌﾟ ｳｽﾀｰｰｽ 三温糖 ﾏｶﾋﾞ ｳｷ水煮 人参 ﾏﾓﾄﾞﾚ 塩 白菜 玉ねぎ ｺﾝﾈ ｺﾝﾈ 醤油 塩	黒糖蒸しﾊﾟﾝ 小麦粉 黒砂糖ﾊﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟﾝ ｳｸﾞｰ 水 油 牛乳
23(火)	ごはん ひじき入り玉子焼き 切干大根のごま和え すまし汁	米 卵 ひじき 片栗粉 かつお・昆布だし汁 三温糖 塩 ほうれん草 人参 切り干し大根 ごま 醤油 三温糖 豆腐 わかめ ねぎ かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	甘辛焼きそば 中華麺 鶏ひき肉 ｷｬﾊﾞﾁ もやし 油 ｳｽﾀｰｰｽ だし汁 みりん 青のり 牛乳
24(水)	ごはん ぶり大根 小松菜のふりかけ みそ汁	米 ぶり 大根 醤油 三温糖 みりん かつおだし汁 生姜 小松菜 ごま かつお節 塩 さつまいも 玉ねぎ 油揚げ かつおだし汁 みそ	焼きおにぎり 米 水 酒 人参 塩こんぶ 醤油 牛乳
25(木)	麻婆豆腐丼 もやしのﾅﾙ すまし汁	豆腐 豚ひき肉 ｵﾍﾞﾂ 生姜 油 ごま油 塩 醤油 三温糖 赤みそ 片栗粉 水 米 もやし 人参 わかめ ごま油 醤油 ごま 麩 ほうれん草 えのき かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	抹茶ｸﾞﾗﾍ 小麦粉 三温糖 油 水 抹茶 牛乳
26(金)	ごはん 鮭の塩焼き 中華風ﾄﾞﾗｲ 具だくさんｽｰﾌﾟ	米 鮭 塩 ﾌﾞﾚｯﾄﾞ ｷｬﾁｳﾘ 人参 ごま油 三温糖 醤油 酢 塩 鶏もも肉 白菜 人参 大根 しめじ ごぼう ねぎ ｺﾝﾈ 醤油 塩 かつおだし汁	ﾑｰﾝﾗｲﾄﾞﾞｽｸｯﾄ ぼたぼた焼き 牛乳
27(土)	ｺﾝﾈｰﾏ ﾊﾟナ	中華麺 パン 白菜 玉ねぎ ｺﾝﾈ ねぎ ｺﾝﾈ 醤油 塩 ﾊﾟナ	(幼)ﾐﾙｸﾗｲｽﾄﾊﾟﾝ (乳)北海道ﾐﾙｸﾊﾟﾝ 牛乳

※食材料の入荷状況により、使用する食材や献立を変更することがあります

※マヨドレは卵不使用のマヨネーズ風味の調味料です

※0、1歳児クラスは、市販菓子によっては赤ちゃん用のお菓子に代わります

～給食で使用する食材について～

近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。

集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。

保育園で初めて口にする食材がないよう、食物アレルギーのないお子様も

毎月の献立表で材料を確認し、食べたことがない食材はご家庭で事前に



給食のスプーンとフォークについて



印の日はスプーンをお持ちください



印の日はフォークをお持ちください

(お箸を持参されているお子様は

フォークの持参は不要です)

(0、1、2歳児クラスには、
スプーン・フォークを提供しています)



今月の献立に登場する鰯（ぶり）

12月から2月頃の鰯は寒ブリと呼ばれ、特に脂がのって美味しくなります。

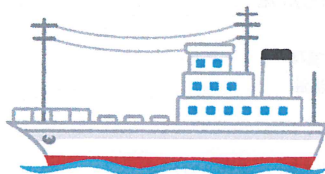
脂ののった時期ほど栄養価も高く、特にDHA・EPAが多く含まれており、学習、記憶能力の向上、動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞、糖尿病などの予防効果があると言われています。抗酸化作用のあるビタミンEも豊富です。

また鰯は出世魚と呼ばれ、成長とともに名前が変わります。

関西では わかな→つばす→はまち→めじろ→ぶり と変わります。

この他にも、

地方や地域で色々な呼び名があるそうです。



調理室より

今月は楽しいクリスマス会があります♪

その日のメニューは…

フライドチキンとスパゲティ、

おやつはパフェです！

パフェはパンケーキにフルーツとホイップクリーム

をのせてスペシャルメニューの出来上がり！

クリスマス会と共に、

給食やおやつも

お楽しみに♡



令和7年12月 献立表

こうたり保育園

	日付	献立名	材料名	おやつ	延長
	1(月)	ごはん 鶏のバレー・ハーフ・リース 春雨サラダ みそ汁	米 鶏もも肉 ケチャップ ウスターソース 三温糖 春雨 わかめ ｺｰﾝ 醤油 三温糖 酢 ごま油 麩 ほうれん草 かつおだし汁 みそ	肉まん風蒸しパン 小麦粉 三温糖 バレー・ハーフ・リース 水 油 豚ひき肉 玉ねぎ 三温糖 醤油 片栗粉 牛乳	塩こんぶごはん
	2(火)	ゆかりごはん ケラタ 添え野菜 ｺｰﾝｽｰﾌﾟ	米 ゆかり 鶏もも肉 玉ねぎ 油 ｶﾛﾐ ｺｰﾝ 塩 小麦粉 牛乳 粉チーズ パン粉 ﾌﾞﾚｯﾄﾘｰ 塩 ｷｬﾊﾞﾁ 玉ねぎ 人参 ｺｰﾝ 醤油 塩	みかん リトせんべい 牛乳	若菜ごはん
	3(水)	ごはん 魚の竜田揚げ ごま和え すまし汁	米 鯖 醤油 酒 生姜 片栗粉 油 もやし きゅうり 人参 ごま 三温糖 醤油 ｽﾓﾃﾞ 酢 豆腐 白菜 人参 かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	ｽｲｰﾄﾎﾟﾂ さつまいも マーガリン 三温糖 牛乳	サラダせんべい
	4(木)	ごはん 豚肉の生姜炒め 人参しりしり みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ ｷｬﾊﾞﾁ 生姜 油 醤油 みりん 三温糖 ﾀﾞｲｵ 人参 切り干し大根 醤油 三温糖 ごま油 小松菜 油揚げ かつおだし汁 みそ	揚げパン ﾛｰﾙﾊﾟﾝ 油 きな粉 三温糖 牛乳	鶏そぼろごはん
	5(金)	ごはん 魚の照り焼き 粉ふき芋 すまし汁	米 かれい 醤油 三温糖 みりん 酒 じゃがいも 塩 青のり かぶ かぶの葉 えのき かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	りんごケーキ 小麦粉 バレー・ハーフ・リース 卵 マーガリン 三温糖 りんご 豆乳 牛乳	ミレービスケット
	6(土)	ごはん(ふりかけ) 煮込みうどん	米 鮭わかめ うどん 鶏もも肉 油揚げ 人参 ほうれん草 しいたけ ねぎ かつおだし汁 醤油 みりん 塩	北海道ﾐﾙｸﾊﾟﾝ ぼたぼた焼き 牛乳	おこさませんべい
	8(月)	ごはん 焼きｺｰﾝ ｶﾛﾐｷﾗﾀ 白菜のｽｰﾌﾟ	米 じゃがいも 牛ひき肉 人参 玉ねぎ 塩 油 ｺｰﾝ ｵｰﾅﾝ粉 油 ｶﾛﾐ ﾀﾞｲｵ 人参 ｽﾓﾃﾞ 塩 白菜 玉ねぎ ｺｰﾝ ｺｰﾝ 醤油 塩	黒糖蒸しパン 小麦粉 黒砂糖 バレー・ハーフ・リース 水 油 牛乳	ゆかりごはん
	9(火)	ごはん ひじき入り玉子焼き 切干大根のごま和え すまし汁	米 卵 ひじき 片栗粉 かつお・昆布だし汁 三温糖 塩 ほうれん草 人参 切り干し大根 ごま 醤油 三温糖 豆腐 わかめ ねぎ かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	甘辛焼きそば 中華麺 鶏ひき肉 ｷｬﾊﾞﾁ もやし 油 ｳｽﾀｰｰｽﾞ だし汁 みりん 青のり 牛乳	わかめごはん
	10(水)	ごはん ぶり大根 小松菜のふりかけ みそ汁	米 ぶり 大根 生姜 醤油 三温糖 みりん かつおだし汁 小松菜 ごま かつお節 塩 さつまいも 玉ねぎ 油揚げ かつおだし汁 みそ	焼きおにぎり 米 水 酒 人参 塩 こんぶ 醤油 牛乳	フォレストスケット
	11(木)	麻婆豆腐丼 もやしのﾅﾙ すまし汁	豆腐 豚ひき肉 なら 玉ねぎ 生姜 油 ごま油 塩 醤油 三温糖 赤みそ 片栗粉 水 米 もやし 人参 わかめ ごま油 醤油 ごま 麩 ほうれん草 えのき かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	抹茶ｸﾞﾚｰ 小麦粉 三温糖 油 水 抹茶 牛乳	鮭ﾌﾙｰｸごはん
	12(金)	ごはん 鮭の塩焼き 中華風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 具だくさんｽｰﾌﾟ	米 鮭 塩 ﾌﾞﾚｯﾄﾘｰ きゅうり 人参 ごま油 三温糖 醤油 酢 塩 鶏もも肉 白菜 人参 大根 しめじ ごぼう ねぎ ｺｰﾝ 醤油 塩 かつおだし汁	りんご 雪の宿 牛乳	リトせんべい
	13(土)	ごはん(ふりかけ) わかめうどん	米 ゆかり うどん 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 わかめ ｺｰﾝ ｺｰﾝ 醤油 塩 かつおだし汁	ﾐﾂ黒糖ﾊﾟﾝ まがりせんべい 牛乳	おこさませんべい
	15(月)	ごはん 鶏のバレー・ハーフ・リース 春雨サラダ みそ汁	米 鶏もも肉 ケチャップ ウスターソース 三温糖 春雨 わかめ ｺｰﾝ 醤油 三温糖 酢 ごま油 麩 ほうれん草 かつおだし汁 みそ	肉まん風蒸しパン 小麦粉 三温糖 バレー・ハーフ・リース 水 油 豚ひき肉 玉ねぎ 三温糖 醤油 片栗粉 牛乳	塩こんぶごはん
	16(火)	ゆかりごはん ケラタ 添え野菜 ｺｰﾝｽｰﾌﾟ	米 ゆかり 鶏もも肉 玉ねぎ 油 ｶﾛﾐ ｺｰﾝ 塩 小麦粉 牛乳 粉チーズ パン粉 ﾌﾞﾚｯﾄﾘｰ 塩 ｷｬﾊﾞﾁ 玉ねぎ 人参 ｺｰﾝ 醤油 塩	みかん リトせんべい 牛乳	若菜ごはん
	17(水)	ごはん 魚の竜田揚げ ごま和え すまし汁	米 鯖 醤油 酒 生姜 片栗粉 油 もやし きゅうり 人参 ごま 三温糖 醤油 ｽﾓﾃﾞ 酢 豆腐 白菜 人参 かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	ｽｲｰﾄﾎﾟﾂ さつまいも マーガリン 三温糖 牛乳	サラダせんべい
	18(木)	ごはん 豚肉の生姜炒め 人参しりしり みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ ｷｬﾊﾞﾁ 生姜 油 醤油 みりん 三温糖 ﾀﾞｲｵ 人参 切り干し大根 醤油 三温糖 ごま油 小松菜 油揚げ かつおだし汁 みそ	揚げパン ﾛｰﾙﾊﾟﾝ 油 きな粉 三温糖 牛乳	鶏そぼろごはん
	19(金)	パン ﾌﾗｲﾄﾞﾁｷﾝ ﾌﾚﾝﾅﾝｸﾞ 添えｽﾛｰｹﾞｰﾁ かぶのｽｰﾌﾟ	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ 鶏もも肉 塩 酒 醤油 にんにく 小麦粉 水 小麦粉 片栗粉 ｺｰﾝ 油 ｷｬﾊﾞﾁ 人参 きゅうり ｺｰﾝ 油 酢 三温糖 塩 スﾛｰｹﾞｰﾁ ケチャップ ﾊﾞｰｺﾝ かぶ かぶの葉 もやし ｺｰﾝ 醤油 塩	ﾌﾙｰｼﾞｬｲ 小麦粉 三温糖 バレー・ハーフ・リース 豆乳 油 みかん缶 もも缶 ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ 動物ﾋﾞｽｹｯﾄ 牛乳	ミレービスケット

令和7年12月 献立表

こうたり保育園

日付	献立名	材料名	おやつ	延長
20(土)	ごはん(ふりかけ) 和風ちゃんぽん	米 炊き込みわかめ 中華麺 ベーコン キャベツ 人参 たけのこ もやし ねぎ ｺﾝﾈ 醤油 塩	ｶｽﾀｰﾄﾞｰﾙﾊﾟﾝ 雪の宿 牛乳	おこさませんべい
22(月)	ごはん ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ﾏｶﾋﾞﾗﾀﾞ 白菜のスｰﾌﾟ	米 牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ 塩 油 ｾﾚﾈ 粉 酒 みそ ｹﾁｬｯﾌﾟ ｸｽﾀｰｰｽ 三温糖 ﾏｶﾋﾞ ｷﾞﾈ ｷﾞﾈ 人参 ｾﾚﾄﾞﾚ 塩 白菜 玉ねぎ ｺﾝﾈ ｺﾝﾈ 醤油 塩	黒糖蒸しﾊﾟﾝ 小麦粉 黒砂糖 ベーキングﾊﾟｳﾀﾞｰ 水 油 牛乳	ゆかりごはん
23(火)	ごはん ひじき入り玉子焼き 切干大根のごま和え すまし汁	米 卵 ひじき 片栗粉 かつお・昆布だし汁 三温糖 塩 ほうれん草 人参 切り干し大根 ごま 醤油 三温糖 豆腐 わかめ ねぎ かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	甘辛焼きそば 中華麺 鶏ひき肉 キャベツ もやし 油 ｸｽﾀｰｰｽ だし汁 みりん 青のり 牛乳	わかめごはん
24(水)	ごはん ぶり大根 小松菜のふりかけ みそ汁	米 ぶり 大根 醤油 三温糖 みりん かつおだし汁 生姜 小松菜 ごま かつお節 塩 さつまいも 玉ねぎ 油揚げ かつおだし汁 みそ	焼きおにぎり 米 水 酒 人参 塩こんぶ 醤油 牛乳	ﾓﾓｲﾃﾞｽｸｯﾄ
25(木)	麻婆豆腐丼 もやしのﾅﾙ すまし汁	豆腐 豚ひき肉 たら 玉ねぎ 生姜 油 ごま油 醤油 三温糖 赤みそ 片栗粉 水 米 もやし 人参 わかめ ごま油 醤油 ごま 麩 ほうれん草 えのき かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	抹茶ｼｬﾚ 小麦粉 三温糖 油 水 抹茶 牛乳	鮭ﾌﾙｰｸごはん
26(金)	ごはん 鮭の塩焼き 中華風ﾋﾟｹﾙｽ 具だくさんｽｰﾌﾟ	米 鮭 塩 ﾌﾞﾚｯﾄﾞ ｷｬｳﾘ 人参 ごま油 三温糖 醤油 酢 塩 鶏もも肉 白菜 人参 大根 しめじ ごぼう ねぎ ｺﾝﾈ 醤油 塩 かつおだし汁	ﾑｰﾝﾗｲﾄﾞｽｸｯﾄ ぽたぽた焼き 牛乳	ﾘｯﾄせんべい
27(土)	ごはん(ふりかけ) ｺﾝﾈﾗｰﾒﾝ	米 若菜 中華麺 ベーコン 白菜 玉ねぎ ｺﾝﾈ ねぎ ｺﾝﾈ 醤油 塩	(幼)ﾐﾙｸｸﾗｲｽﾄﾊﾟﾝ (乳)北海道ﾐﾙｸﾊﾟﾝ 牛乳	おこさませんべい

- ※食材料の入荷状況により、使用する食材や献立を変更することがあります
- ※マヨドレは卵不使用のマヨネーズ風味の調味料です
- ※0、1歳児クラスは、市販菓子によっては赤ちゃん用のお菓子に代わります

～給食で使用する食材について～

近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。
集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。
保育園で初めて口にする食材がないよう、食物アレルギーのないお子様も
毎月の献立表で材料を確認し、食べたことがない食材はご家庭で事前に



給食のスプーンとフォークについて



印の日はスプーンをお持ちください



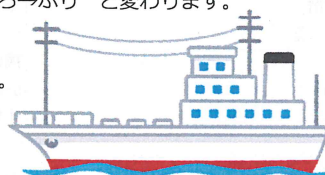
印の日はフォークをお持ちください

(お箸を持参されているお子様は
フォークの持参は不要です)
(0、1、2歳児クラスには、
スプーン・フォークを提供しています)



今月の献立に登場する鰯(ぶり)

12月から2月頃の鰯は寒ブリと呼ばれ、特に脂がのって美味しくなります。
脂ののった時期ほど栄養価も高く、特にDHA・EPAが多く含まれており、学
習、記憶能力の向上、動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞、糖尿病などの予防効果
があると言われています。抗酸化作用のあるビタミンEも豊富です。
また鰯は出世魚と呼ばれ、成長とともに名前が変わります。
関西では わかな→つばす→はまち→めじろ→ぶり と変わります。
この他にも、
地方や地域で色々な呼び名があるそうです。



調理室より

年末年始は、クリスマスやお正月などで家族や親
しい人と食事ができる良い機会です！
大勢で楽しく食べる食事は一層おいしく感じ、
また、特別な料理を通して食への興味が深まる効
果も期待できます。
ぜひ、家族やお友達みんなで
食事の時間を
楽しんでいただけたら
と思います♪

