



令和7年12月1日

社会福祉法人 下東条西保育所

いろいろな場所でイルミネーションが輝き、子どもたちの心躍る季節となりました。今年も保育所のクリスマスツリーは、子どもたち手作りのオーナメントが揺れています。“世界にひとつだけのツリー”を、お迎えの際には是非ご覧になって下さいね。



12月の予定

- 1日(月) 図書館出前お話会【月】
- 3日(水) サッカー教室【雪・月】
- 7日(日) ハーフマラソン応援【月】
- 8日(月) 住吉町下いきいきサロン【月】
石井文庫お話会【雪】
- 9日(火) 体育教室【うさぎ・花・雪・月】
- 17日(水) テニピン教室【月】
- 19日(金) **スマイル弁当デー** 身体計測
- 22日(月) 石井文庫お話会【花】
- 23日(火) 体育教室【うさぎ・花・雪・月】
- 24日(水) 誕生会
- 25日(木) クリスマス会

*毎週月曜日 10時より未就園児対象のすくすく子育て教室を開催しています。

1月の予定

- 5日(月) 新年の集い
- 15日(木) とんど



お弁当を温めます（花・雪・月組）

- ・お弁当は缶のものにして下さい。
【耐熱性のお弁当箱でも変形する場合があります】
- ・見えやすい場所に必ず名前を書いて下さいね。



令和7年(2025年) 12月

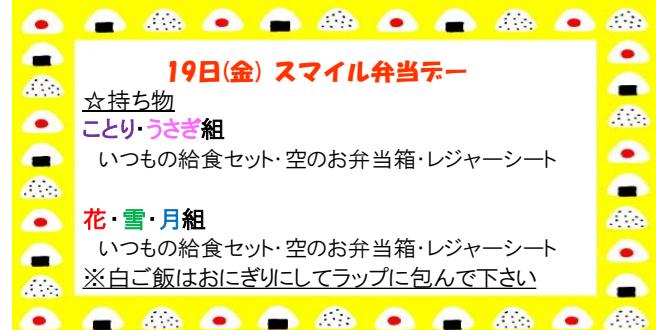
給食だより



下東条西保育所

月	火	水	木	金	土
1 冬野菜の甘酢あん 鶏肉、厚揚げ 中華だし、ごま油、片栗粉 人参、蓮根、生姜 さつまいも もやしとわかめの和え物 竹輪、わかめ ごま油、いりごま もやし、コーン オレンジ	2 すき焼き風煮 牛肉、焼き豆腐 麸 糸こんにゃく、青葱 人参、玉葱、椎茸、白菜、牛蒡 きゅうりとちりめんの酢の物 わかめ、ちりめん すりごま きゅうり バナナ 手作りおやつ フルーツヨーグルト	3 グラタン 鶏肉、牛乳、チーズ、バター マカロニ、パン粉、小麦粉 玉葱、しめじ、コーン、ブロッコリー コンソメスープ ベーコン コンソメ 人参、キャベツ、玉葱 グレープフルーツ 手作りおやつ せんべい	4 鯖のみぞれ煮 鯖 大根 和風サラダ ハム、わかめ すりごま、オリーブ油 キャベツ、きゅうり バナナ	5 和風ポトフ 鶏肉、厚揚げ じゃが芋 大根 人参、玉葱、キャベツ、しめじ 白菜とコーンのサラダ かにかま マヨネーズ、すりごま 白菜、人参、コーン オレンジ	6 少なめ 五目うどん 鶏肉、油揚げ うどん 人参、玉葱、小松菜 味付け海苔 果物
8 千草焼き 鶏ミンチ、ひじき、卵、豆腐 人参、玉葱、干し椎茸、青葱 ちくこん煮 竹輪 こんにゃく グレープフルーツ 手作りおやつ クラッカーサンド	9 厚揚げの味噌炒め 豚肉、厚揚げ、味噌 人参、玉葱、小松菜 大根サラダ ツナ マヨネーズ、すりごま 人参、きゅうり、コーン バナナ	10 粕汁 豚肉、油揚げ、豆腐、味噌 酒粕 こんにゃく、青葱 人参、牛蒡、大根 ししやもの磯辺揚げ ししやも、青のり 天ぶら粉 オレンジ	11 マーマレードチキン 鶏肉 片栗粉 マーマレード ポテトサラダ ハム、卵 じゃが芋、マヨネーズ 人参、きゅうり、コーン バナナ 手作りおやつ ごまじやこトースト	12 関東煮 平天、牛肉、卵、厚揚げ じゃが芋 人参、大根、こんにゃく 白菜のおかか和え 花かつお 白菜、人参 オレンジ 手作りおやつ りんごのショートブレッド	13 中華丼 海老、豚肉 チンゲン菜 白菜、人参、椎茸、玉葱 ゆで卵 卵 果物
15 鮭のちゃんちゃん焼き 鮭、味噌、バター じゃが芋 人参、キャベツ、玉葱、しめじ すまし汁 わかめ 麸 人参、玉葱、牛蒡 オレンジ 手作りおやつ ベビーカステラ	16 冬野菜のクリーム煮 鶏肉、牛乳 シチュールウ 人参、白菜、かぶ、しめじ、大根 小松菜とツナのサラダ ゆで卵 ツナ、卵 マヨネーズ 小松菜、人参 バナナ	17 根菜ハンバーグ 合挽ミンチ、豆腐、牛乳、卵 パン粉、ソース 人参、蓮根、ケチャップ 大根の味噌汁 油揚げ、味噌 人参、大根、青葱 グレープフルーツ	18 高野豆腐の五目煮 鶏肉、高野豆腐 じゃが芋 こんにゃく 玉葱、人参、干し椎茸、いんげん ◆納豆のハリハリサラダ 納豆、ひじき ごま油 人参、ゆで干し大根、ほうれん草 バナナ 手作りおやつ ベーコンとコーンのおにぎり	19 スマイル弁当一 ◆ささみのごま揚げ ささみ ごま、パン粉、パン粉、ソース ケチャップ、トマト、ブロッコリー 里芋のおかかマヨ和え 花かつお マヨネーズ 里芋、ほうれん草 果汁100%ジュース	20 他人丼 豚肉、卵 人参、玉葱、椎茸、青葱 棒チーズ プロセスチーズ 果物
22 鰯のゆずみそ焼き 鰯、白味噌 ゆず 五目白和え 豆腐 練りごま、すりごま 人参、ほうれん草、蓮根 オレンジ 手作りおやつ かぼちゃマフィン	23 二郎玉 卵、合挽ミンチ 中華だし 二郎、人参、玉葱、ケチャップ えのきとわかめの中華和え わかめ すりごま、ごま油 えのき、コーン、人参 グレープフルーツ	24 誕生会メニュー 豆豆カレー 大豆、サラダ豆、豚ミンチ カレールウ 玉葱、人参 サラダ 卵、ウイニー トマト、ブロッコリー バナナ 手作りおやつ キャロットケーキ	25 クリスマスマニュ クリスマスランチ 鶏肉、ベーコン、ツナ すりごま コーンフレーク、じゃが芋、小麦粉 コンソメ、マヨネーズ、マカロニ 人参、玉葱、ブロッコリー トマト缶、パセリ 果汁100%ゼリー 手作りおやつ ショートケーキ	26 少なめ 年越しうどん 卵、油揚げ、とろろ昆布、わかめ うどん かまぼこ 青葱、人参 のり佃煮 のり オレンジ	27 少なめ ナポリタン ウイニー スペゲティ 人参、玉葱、ピーマン ふりかけ 果物
<p>* 花・雪・月組は1日(月)に お米1合を持ってきてください。 24日・25日に使用する分です。</p> <p>(袋に名前を書いてお米を入れてください)</p>			<p>赤: 血や骨、筋肉を作る食品 黄: エネルギーを作る食品 緑: からだの調子を整える食品 ◆は新メニューです</p>		

このマークについている日は白飯を持参して下さい。
※米の入った袋に名前を書いてくださいね。



～旬の食材について～

今年度はランチルームに四季に合わせて、旬の食材カードを貼っています。最後に冬の食材を今は飾っています。「旬」とはその時期にたくさん採れ、一番おいしく、栄養価が高いといわれています。春は芽吹き、夏は実り、秋は収穫、冬は保存といわれ、それぞれ特徴が多くあります。特に冬が旬の食材は、体を温める効果があると言われています。おいしい旬の食材を食べて、感染症に負けない元気な体作りをしましょう。

冬の食材の例

- ・ほうれん草…鉄分が豊富
- ・大根…消化によく胃腸の働きを整えてくれる
- ・蓮根…食物繊維が豊富、整腸作用や肥満予防効果がある。