



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 さつま芋 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 麩 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 パナナ 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 パナナ | 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 パナナ | 10 粕汁 豚肉、油揚げ、豆腐、味噌 酒粕 こんにゃく、青葱 人参、玉葱、牛蒡、大根 ししゃもの磯辺揚げ ししゃも、青のり 天ぷら粉 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 パナナ 手作りおやつ ごまじゃこトースト | 12 関東煮 平天、牛肉、卵、厚揚げ じゃが芋 大根、こんにゃく 人参、玉葱、キャベツ、しめじ 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 麩 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 パナナ | 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 パナナ 手作りおやつ ベーコンとコーンのおにぎり | 19 スマイル弁当デー ◆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 鯖のゆずみそ焼き 鯖、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 ニラ玉 卵、合挽ミンチ 中華だし ニラ、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 豆蔻カレー 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 パナナ 手作りおやつ キャロットケーキ | 25 クリスマスメニュー クリスマスランチ 鶏肉、ベーコン、ツナ すりごま コーンフレイク、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 スパゲティ 人参、玉葱、ピーマン ふりかけ 果物 |

*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。
(袋に名前を書いてお米を入れてください)

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



※食材は都合により変更する場合があります。

～旬の食材について～

今年度はランチー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。

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

19日(金) スマイル弁当デー
 ☆持ち物
 ことり・うさぎ組
 いつもの給食セット・空のお弁当箱・レジャーシート
 花・雪・月組
 いつもの給食セット・空のお弁当箱・レジャーシート
 ※白ご飯はおにぎりにしてラップに包んで下さい