

令和7年



予定献立表



滝尾保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ
1	月	鶏肉のマーマレード焼き 野菜の和え物 えのきの味噌汁 生パイン	ぶどうゼリー
2	火	魚のみぞれあんかけ ごぼうサラダ 白菜の味噌汁 みかん	カルシウムおにぎり
3	水	ゆかり御飯 けんちん煮 青菜のごま和え 玉葱の味噌汁 キウイ	フライドポテト 
4	木	麻婆丼 切干大根のサラダ かえり わかめスープ オレンジ	甘酒ケーキ
5	金	魚の照り焼き さつま芋のサラダ ブロッコリー 厚揚げの味噌汁 バナナ	豆乳もち
6	土	ビーフン 豆乳スープ みかん	黒ゴマラスク
8	月	レバー入りハンバーグ 人参甘煮 ポトフ風スープ 生パイン	フルーツヨーグルト
9	火	豆腐の五目炒め ジャーマンポテト 鶏ごぼうの味噌汁 オレンジ 	人参ドーナツ
10	水	肉じゃが 白菜の塩昆布和え ししゃも もずくの味噌汁 りんご	チョコクリームトースト
11	木	魚の竜田揚げ わかめと胡瓜の酢の物 トマト 冬野菜の味噌汁 キウイ	りんごのケーキ
12	金	お弁当日 	野菜チップス
13	土	梅じゃこご飯 石狩汁 バナナ	ヨーグルトクッキー
15	月	豆腐のふわふわ揚げ 春雨の和え物 青菜の味噌汁 りんご	小倉蒸しパン
16	火	鶏肉のごま味噌焼き 野菜のゆかり和え トマトのスープ 生パイン	黄粉団子
17	水	魚のキャロット焼き 根菜のきんぴら 豆腐の味噌汁 キウイ	焼き芋 
18	木	レバーと野菜の甘辛煮 里芋のごまマヨサラダ 切干大根の味噌汁 オレンジ	わかめとじゃこのおにぎり
19	金	すき焼き風煮 焼き南瓜 コーン入り豆乳スープ みかん	ちくわの磯辺揚げ
20	土	ひじきご飯 白菜のスープ バナナ	いももち
22	月	豆腐とエビのケチャップ煮 野菜炒め 南瓜の味噌汁 オレンジ 	ココア蒸しパン
23	火	魚のパン粉焼き ひじきのサラダ さつまいもの味噌汁 生パイン	メルティフレーク
24	水	ケーキサレ 鶏のから揚げ レタス ポテトサラダ 切干ナポリタン コンソメスープ みかん	クリスマスケーキ 
25	木	和風ミートローフ ブロッコリーのホットサラダ オニオンスープ りんご	ホロホロクッキー
26	金	野菜カレー キャベツと鮭の和え物 かえり キウイ	フルーツゼリー
27	土	あんかけ丼 中華スープ みかん缶	ポップコーン



今年の冬至は
12月22日

冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

ブロッコリーを食べよう！！

ブロッコリーは小さなつぼみが集まってできています。そのため、収穫せずそのままにしていると、花が咲きます。ブロッコリーには、ビタミンCや食物繊維が多く含まれていて、抗酸化作用もあります。そして、つぼみの部分だけではなく、茎の部分も食べられ、ナムルやサラダにしてもおいしく食べることができます。食べられるところを無駄なく使いきることで、食品ロスの削減に繋がります。



咀嚼の大切さ

食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？噛むことは食べ物をかみ砕くだけでなく、体にうれしいことがいっぱいです。

①肥満予防

②集中力・記憶力アップ

③虫歯予防

④食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり「よく噛んで食べようね」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

