

なごみ
第114号 禾口だより

令和7年 11月28日
和 ほいくえん
千葉県松戸市秋山45-2
TEL047-710-7753
FAX 047-710-7761



戸外に出ると汗ばむような暖かい日もあれば、ブルっと震えるような寒い日もあり、寒暖差が大きい季節になりました。今月は令和7年の締めくくりでもあり、子どもたちがとっても楽しみにしているクリスマス発表会があり、会に向けて日々練習を重ねています。お子様たちの成長した姿を楽しみにしてください。職員も子どもたからたくさん感動をもらえることを楽しみにしています。

最近、高熱、咳・鼻水症状のお子様が増えていますので、悪化しないうちに早めの受診をお願いいたします。元気な体でこの冬を乗り越えましょう。



じょうぶな子、げんきな子

《クリスマス発表会及び参観日》

お手紙でお知らせしたように、下記の日程となります。

5日(金):クリスマス発表会・ビデオ撮影(全クラス)

☆後日、DVD販売を行う予定です。

6日(土):クリスマス参観日(3・4・5才児)

☆☆ 各クラスの演目を紹介いたします ☆☆

たんぽぽ組: 音楽あそび「さんぽ」

もも組: ゆうぎ「ブルブルブルドック」

ちゅうりっぷ組: 音楽あそび「ぱけぱけぱけぱけぱけたくん」

さくら組: オペレッタ「キンコンかえるののどじまん」

ひまわり組: げき「おむすびころりん」

ゆり組: オペレッタ「くれよんのくろくん」



12月の行事予定

12月

- 3日(水) クリスマス発表会リハーサル(全クラス)
- 5日(金) クリスマス発表会・ビデオ撮影(全クラス)
- 6日(土) クリスマス参観日(3・4・5才児)
- 9日(火) 体育指導日
- 11日(木) 英語教室
- 12日(金) 避難訓練(火事)
- 15日(月) リトミック
- 16日(火) 絵画教室(4・5才児)
- 17日(水) 身体測定



- 18日(木) 絵画教室(2・3才児)
- 19日(金) 誕生会 絵本・納入袋配布
- 23日(火) 体育指導日
- 24日(水) あおぞらさん訪問(5才児)
- 26日(金) 終業式・大掃除・御用納め
献立表配信(1月分)



★12/29(月)～1/3(土)年末年始・休園

1/5(月)より通常保育開始

※園便りは1/5(月)に配信いたします。

今月の保育目標



たんぽぽ ー・天気の良い日は戸外に出て身体を動かして遊ぶ。
・歌や音楽に親しみ、体を揺らしたり踊ることを楽しむ。
・一人ひとりの健康状態を把握し、寒い時期を健康に過ごす。

もも ー・身の回りの事に興味を持ち簡単なことは自分でしようとする。
・リズムに合わせて体を動かしたり、表現したりする楽しさを味わう。

ちゅうりっぷ ー・寒さに負けず戸外で十分に身体を動かして遊ぶ。
・保育者や友だちと一緒に言葉や身体で表現することを楽しむ。

さくら ー・十分に身体を動かし寒さに負けず元気に遊ぶ。
・クリスマス発表会に期待をもって参加し、表現することを楽しむ。

ひまわり ー・クリスマスの発表を通して友達と協力し、一体感を味わう。
・気候の変化に気付き、寒さに負けず十分に体を動かす。

ゆり ー・自信を持ってクリスマス発表会に参加し、みんなで協力して1つのものを創り上げる楽しさや、やり遂げる充実感を味わう。
・寒さに負けず戸外で思いきり体を動かして健康的に過ごす。

おねがい

●19日(金)に配布する納入袋は、年末の手続きとなる為、23日(火)までに事務所までにお納めいただきますよう、お願ひ致します。

●欠席・遅刻などのご連絡は、緊急の場合を除き、8:30～9:00の間にお願い致します。

●お仕事がお休みの日に、ご用事で登園する場合は9:00～17:00の間でお願いします。ご用事により、保育時間はご相談ください。



じょうぶな子、げんきな子

和(なごみ)通信

12月



たんぽぽ組(0才児)

日に日に出来ることが増え成長していく子ども達と毎日楽しく過ごしています。気づけば今年も残すところ1ヶ月となりました。11月は天気に恵まれたくさん園庭で遊ぶことができました。ボールを追いかけたり、スコップとシャベルを持って砂遊びをしたり、芝生を触ってみたり、築山に登ってみたり…と好きな遊びに夢中になっていました。電車が通ると「しゃー！」とみんなで電車を見ているたんぽぽさんです。少しずつクリスマス会の練習も始めました。みんなノリノリでとっても可愛いので楽しみにしていてください☆寒さも厳しくなってきたので体調管理に気を付けながら、楽しく元気に過ごしていきたいと思います。



さくら組(3才児)

日に日に空気が冷たく感じ、冬らしい季節になってきました。今子ども達はクリスマス発表会に向けて歌やオペレッタの練習に取り組んでいます。子どもたちとの様に踊ろうかなど考えながら進めています。当日は緊張や恥ずかしさもあると思いますが温かく見守って頂けたらうれしく思います。そして大きな拍手をお願いします。

12月も体調に気を付けながら、寒さに負けず元気に過ごしたいと思います。また、少しずつお箸への移行をしていきたいと思っていますので、ご家庭でもお子さんの様子を見ながら練習してみてください。



もも組(1才児)

クリスマスの飾りでにぎやかな園内に「キラキラしている！」と大喜びの子どもたちです。11月は天気の良い日が多かったので園庭でたくさん遊びました。虫探しに興味を示しダンゴ虫、バッタ、カマキリに出会う度に「見つけたよー」と教えてくれました。砂遊びも大好きで楽しく遊ぶ姿が見られました。散歩にもでかけ、どんぐりを見つけたり落ち葉を踏む音を楽しんだりしました。お友達と手を繋いで歩くのがとっても上手になってきました。12月に入るとすぐにクリスマス会があります。短い時間ですが毎日練習をしています。本番では可愛らしい姿を見せてくれると思うので、今から楽しみです。12月も寒暖差がある時期なので体調管理をしながら過ごしていきたいと思います。



ひまわり組(4才児)

だんだんと冬の風が感じられるようになってきましたが過ごしやすい毎日なので園庭や散歩で元気いっぱい遊んでいます。最近は体育指導で教わっている鉄棒と縄跳びに夢中な子どもたちです。クリスマス会に向けて練習にも取り組んでいます。劇では1人ひとりの台詞があり、最初は恥ずかしさから小さな声でしたが、だんだんと自信がついてきて大きな声が出せるようになりました。念願の楽器を持っての合奏もとても張り切っています。本番まであと数日。練習をとても頑張っている子どもたちを暖かく見守ってもらえると幸いです。

咳、鼻水が出ている子が増えてきています。体調に気を付けて過ごしていきたいと思います。



ちゅうりっぷ組(2才児)

今年も無事に12月を迎えることができました。友だちとの関わりがより増えてきたちゅうりっぷ組の子ども達！

遊びの中で「どうぞ」「ありがとう」といったやりとりも盛んになってきています。

クリスマス発表会の練習では、「ここだよ」「一緒にやろう」等と教えたり、誘ったりする姿が見られてきました。少し緊張気味の子もいますが、可愛い笑顔で楽しく踊っています！本番も楽しんで参加し、またひとり回りも成長してくれることだと思います。

寒さも本格的になってきましたが、園庭で元気に遊んでいる子ども達です。感染症に気をつけながら寒い冬を健康に過ごしていきたいと思います。



くり組(5才児)

11月は園庭に出て心地良い気候の中思いきり遊んだり、お散歩に行き公園で拾った落ち葉を製作に取り入れたり、秋の自然にも触れる事が出来ました。クリスマス発表会まであと少し。セリフや振り付けを自分たちで考え「こんなのはどう？」と意見を出し合いで、劇を創り上げる楽しさを感じながら練習を頑張っている子どもたちです。本番は緊張もするかと思いますが、一生懸命頑張る姿や自信をもって発表する姿を温かく見守っていただけたらと思います！

12月も体調に気を付けながら、寒さに負けず沢山遊んで元気に過ごしていきたいです。

給食だより

先日は給食試食会にご参加いただきありがとうございました。また、アンケートへのご協力ありがとうございました。皆様からのご意見、ご感想は今後の給食づくりの参考にさせていただきます。



今年の冬至は12月22日です。園では12月22日の給食でゆずを使用した「鶏肉のゆずソース」を、おやつに南瓜を使用したメニュー「南瓜のいとこ煮」を提供します。冬至に食べる南瓜は厄除けや病気の予防になると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含んだ南瓜は、ビタミン不足になりがちなこの時季の栄養補給に昔から欠かせない食べ物だったようです。

＊～＊～＊～＊～＊～＊



12月 給食予定献立表

【栄養価の表示について】

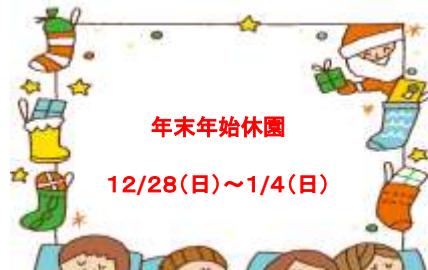
未満児は午前、午後のおやつを含む数値、以上児は午後のおやつを含む数値が記載されています。

未満児0~2歳、以上児3~5歳を表しています。 E:エネルギー P:蛋白質 F:脂質

(令和7年11月28日)

和ほいくえん

新松戸なのはなルーム

日曜	献立	材料	おやつ	栄養価 未満児/以上児	日曜	献立	材料	おやつ	栄養価 未満児/以上児
1 月	ごはん 生揚げと豚肉の炒め煮 ひじきのナムル みそ汁	豚肉、生揚げ、ビーマン 生姜、鶏ガラスープの素 ひじき、人参、ほうれん草、ツナ ごま、ごま油、大根、わかめ	牛乳 セサミクッキー	E 562/604 P 18. 9/20. 1 F 23. 2/24. 2 食塩 1. 6/1. 7	17	スタミナ丼 キャベツのごま和え みそ汁	豚肉、玉葱、人参、ニラ、しめじ にんにく、生姜、ごま油 片栗粉、キャベツ、油揚げ ごま、さつま芋、ほうれん草 バナナ	牛乳 お麸ラスク	E 518/573 P 20. 8/22. 9 F 17. 6/18. 2 食塩 1. 2/1. 5
2 火	雑穀米ごはん 魚のごまみそ焼き 小松菜とハムのドレッシング和え みそ汁	ごま、カラスルイ、味噌 小松菜、人参、卵、ハム 白菜、油揚げ、麸	牛乳 オレンジケーキ	E 459/501 P 22. 2/24. 8 F 14. 6/14. 2 食塩 1. 4/1. 8	18	ごはん 豚肉のつけ焼き 木 大豆サラダ みそ汁	豚肉、玉葱、にんにく 大豆水煮、人参、キャベツ、ハム コンソ缶、ヨネーズ 南瓜、玉葱	牛乳 ピスケット せんべい 小魚(3~5歳)	E 526/570 P 22. 8/25. 5 F 19. 4/19. 8 食塩 1. 3/1. 5
3 水	カレーライス コーンサラダ すまし汁	豚肉、じゃが芋、玉葱 人参、カレールウ コーン缶、キャベツ、胡瓜 小松菜、豆腐	牛乳 ピスケット せんべい 小魚(3~5歳)	E 479/513 P 14. 2/14. 8 F 17. 4/17. 4 食塩 1. 2/1. 4	19	ローラーサンド (たまご、ジャム) 金 クリームシチュー みかん	ローラーサンド 卵、ヨネーズ イチゴジャム、豚肉、じゃが芋 玉葱、人参、コーン缶 クリームシチュー	麦茶 鮭おにぎり	E 512/541 P 16. 8/17. 7 F 17. 3/16. 8 食塩 0. 9/1. 0
4 木	ごはん 鶏肉の甘辛焼き ボパイサラダ みそ汁	鶏肉、ねぎ ほうれん草、えのき 南瓜、玉葱	牛乳 エッグタルト	E 452/466 P 18. 5/19. 6 F 15. 3/14. 2 食塩 1. 4/1. 6	20	和風ツナスパゲティ すまし汁 土 みかんヨーグルト	スパゲティ、ツナ缶、玉葱 赤ピーマン、しめじ、にんにく ほうれん草、のり、豆腐 万ねぎ、みかん、ヨーグルト	麦茶 クラッカー せんべい	E 344/357 P 14. 7/15. 3 F 8. 5/6. 8 食塩 1. 3/1. 4
5 金	焼きそば プロコリーのごま酢あえ すまし汁 みかん	中華麺、豚肉、人参、もやし キャベツ、ピーマン、ソース プロコリー、竹輪、ごま にら、卵	牛乳 ぶどうパン	E 456/486 P 19. 1/20. 6 F 14. 6/14. 3 食塩 1. 5/1. 8	21				
6 土	クリスマス発表会				22	ごはん 鶏肉のゆずソース 月 小松菜ともやしのナムル みそ汁	鶏肉、ゆず、片栗粉 小松菜、もやし、人参 ごま油、ごま ねぎ、豆腐	牛乳 南瓜のいとこ煮	E 463/491 P 17. 2/18. 5 F 15. 6/14. 9 食塩 1. 1/1. 3
7 日					23	発芽玄米ごはん 魚の塩こうじ焼き 火 ほうれん草のお浸し みそ汁	ごま、鮭、塩こうじ ほうれん草、人参、えのき しらす、鰯節 大根、油揚げ	牛乳 マカロニあべかわ	E 413/416 P 20. 3/22. 3 F 11. 2/8. 9 食塩 1. 3/1. 5
8 月	ゆかりごはん 豚肉のマーマレード焼き 小松菜じゃこ和え みそ汁	ゆかり、豚肉 オレンジマーマレード 小松菜、人参、生姜、じゃこ ごま油、大根、えのき	牛乳 焼き芋	E 500/536 P 18. 8/20. 4 F 18. 2/18. 1 食塩 1. 4/1. 7	24	ごはん 豆腐入り鶏味噌つみれ 水 もやしサラダ みそ汁	豆腐、鶏肉、生姜、スキミルク パン粉、味噌 もやし、人参、胡瓜、ごま油 小松菜、えのき	牛乳 ビスケット せんべい 小魚(3~5歳)	E 472/513 P 20. 9/23. 1 F 15. 3/15. 2 食塩 1. 4/1. 5
9 火	雑穀米ごはん 魚の利休焼き りんごサラダ みそ汁	ごま、カラスルイ りんご、人参、キャベツ 胡瓜、白菜、さつま芋	牛乳 胡麻あんまん	E 470/489 P 18. 8/20. 3 F 13. 8/12. 2 食塩 1. 2/1. 5	25	ピラフ 鶏肉のトマト煮 木 プロッコリー ジュリエニスース* ヤクルト	ピーマン、人参、玉葱、にんにく ハム、バター、鶏肉、トマト缶 コソリ、ケチャップ、フロッキー ヨネーズ、キヘツ、玉葱、人参	牛乳 シュトレーン	E 556/614 P 20. 1/22. 2 F 20. 6/21. 2 食塩 1. 6/1. 6
10 水	チャーハン チーズ入りトマトサラダ 白菜と春雨のスープ みかん	焼豚、卵、なると、万ねぎ チーズ、トマト、キャベツ、胡瓜 白菜、春雨、玉葱、人参 生姜、鶏がらスープの素	牛乳 クラッcker せんべい 小魚(3~5歳)	E 460/498 P 16. 2/17. 0 F 14. 4/14. 0 食塩 1. 3/1. 3	26	年越しうどん かき揚げ 金 ふかし芋 みかん	うどん、舞茸、しめじ、ねぎ めんつゆ、竹輪、玉葱 人参、三つ葉、てんぷら粉 さつま芋	牛乳 バタースティックパン	E 479/501 P 13. 8/14. 0 F 12. 3/11. 0 食塩 1. 1/1. 3
11 木	ひじきごはん プロッコリーおかか和え 肉団子スープ	ひじき、人参、油揚げ プロッコリー、人参、鰯節 豚肉、ねぎ、白菜、春雨 ほうれん草、バジル、卵	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	E 498/536 P 21. 4/23. 6 F 15. 7/15. 1 食塩 1. 2/1. 4	27	焼肉丼 すまし汁 土 バナナヨーグルト	豚肉、キャベツ、玉葱、生姜 人参、チングン菜、豆腐 バナナ、ヨーグルト	麦茶 ビスケット せんべい	E 464/504 P 16. 1/16. 6 F 14. 2/13. 8 食塩 1. 0/1. 2
12 金	クリームスパゲティ フルーツポンチ たまごスープ	スパゲティ、ベーコン、コーン、小麦粉 ほうれん草、玉葱、しめじ、バター 牛乳、コソリ、みかん缶、もも缶 パイント、バナナ、卵、ねぎ	牛乳 きなこトースト	E 482/505 P 16. 2/17. 0 F 16. 5/16. 0 食塩 1. 3/1. 7	28				
13 土	豚肉と野菜の あんかけ丼 すまし汁 バナナヨーグルト	豚肉、キャベツ、しめじ、人参 もやし、ごま油、片栗粉 鶏がらスープの素、万ねぎ 豆腐、バナナ、ヨーグルト	牛乳 麦茶 ビスケット せんべい	E 421/450 P 13. 8/14. 0 F 10. 8/9. 5 食塩 1. 2/1. 4	29				
14 日					30				
15 月	ごはん タンドリーチキン 白菜ごまヨ和え みそ汁	鶏肉、にんにく、生姜、カレー粉 ヨーグルト、ケチャップ、ソース 白菜、胡瓜、ツナ缶、ヨネーズ 人参、ごま、ねぎ、わかめ	牛乳(2~5歳) オレンジゼリー	E 450/477 P 16. 9/18. 0	31				
16 火	鮭寿司 あっさり煮 なめこ汁 みかん	鮭、胡瓜、ごまの、卵 生揚げ、大根、ねぎ、牛蒡 蒟蒻、人参 なめこ、豆腐、ねぎ	牛乳 豆乳もち	E 455/468 P 17. 7/19. 0 F 11. 8/9. 9 食塩 1. 1/1. 3				※	は新メニューになります。

※おやつのお菓子は塩分や硬さ等年齢に対応したものを提供しています。

※午後のおやつが市販品の日は、3歳児以上に小魚が提供されます。

※市販品の菓子は卵、乳が含まれていないものを提供しています。小麦、大豆は含まれているものがあります。

【 ビタミンCを取り入れましょう！ 】

子どもはウイルスに対する免疫力が弱く、大人よりも風邪やインフルエンザにかかりやすい傾向があります。ビタミンCは体の抵抗力を高め病気になつても回復を早めってくれます。

新鮮な果物や野菜にはビタミンCが豊富に含まれています。普段から食事に取り入れて病気になりにくく体づくりをしましょう。

12月 離乳食予定献立表

(令和7年11月28日)
和ほいえん
新松戸なのはなルーム

日曜	初期給食	中期・後期給食	材料	完了期給食	日曜	初期給食	中期・後期給食	材料	完了期給食
1 月	お粥 人参煮 ほうれん草煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜の煮物 みそ汁(大根、わかめ) ヨーグルト ビスケット	鶏肉、ビーマン、人参 ほうれん草、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 大根、わかめ	ごはん 生揚げと豚肉の炒め煮 ひじきのナムル みそ汁 牛乳 セサミクッキー	17 水	お粥 ほうれん草煮 さつま芋煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜の煮物 みそ汁(さつま芋、ほうれん草) バナナ	鶏肉、玉葱、人参、しめじ キャベツ、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 さつま芋、ほうれん草 バナナ	スタミナ丼 キャベツのごま和え みそ汁 バナナ
2 火	お粥 さつま芋煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 魚の味噌煮 小松菜和え物 みそ汁(白菜) ヨーグルト 蒸しパン	カラスケイ、味噌、砂糖 小松菜、人参 煮干、鰹節、味噌 白菜	雑穀米ごはん 魚のごまそ焼き 小松菜とハムのトッピング和え みそ汁 牛乳 オレンジケーキ	18 木	お粥 南瓜煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜の煮物 みそ汁(南瓜、玉葱) 牛乳	鶏肉、玉葱、人参 キャベツ、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 南瓜、玉葱 牛乳	ごはん 豚肉のつけ焼き 大豆サラダ みそ汁 牛乳 ビスケット、せんべい
3 水	お粥 じやが芋煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 肉じやが 玉葱、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 小松菜、豆腐 ホタケキミックス	鶏肉、じやが芋、人参 玉葱、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 小松菜、豆腐 ホタケキミックス	カレーライス トマトサラダ すまし汁 牛乳 ビスケット、せんべい	19 金	お粥 じやが芋煮 人参煮 野菜スープ	パン粥(食パン) ボトフ みかん	食パン、ミルク じやが芋、玉葱、人参 鶏肉、ボトフ 麦茶 鮭粥	ロールサンド (たまご、ジャム) クリームシチュー みかん 麦茶 鮭おにぎり
4 木	お粥 南瓜煮 ほうれん草煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜の煮物 みそ汁(南瓜、玉葱)	鶏肉、ほうれん草、えのき 醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 南瓜、玉葱	ごはん 鶏肉の甘辛焼き ボハイサラダ みそ汁 さつま芋	20 土				和風ツナスパゲティ すまし汁 みかんヨーグルト 麦茶 クラッカー、せんべい
5 金	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	煮込みうどん ブロッコリーのコンソメ煮 みかん	うどん、人参、キャベツ 鶏肉、煮干、鰹節、醤油 ブロッコリー、人参 コンソメ 食パン	焼きそば ブロッコリーのごま酢和え すまし汁 みかん 牛乳 ぶどうパン	21 日				
6 土		クリスマス発表会			22 月	お粥 人参煮 豆腐煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁(ねぎ、豆腐)	鶏肉、小松菜、もやし 人参、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 ねぎ、豆腐	ごはん 鶏肉のゆずソース 小松菜ともやしのナムル みそ汁
7 日					23 火	お粥 ほうれん草煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 煮魚 ほうれん草の和え物 みそ汁(大根)	鮭、醤油、砂糖 ほうれん草、えのき 人参、しらす、醤油 煮干、鰹節、味噌、大根	牛乳 南瓜のいと煮 牛乳 発芽玄米ごはん 魚の塩ごうじ焼き ほうれん草のお浸し みそ汁 牛乳 マカロニあべかわ
8 月	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜の煮物 みそ汁(大根、えのき)	鶏肉、小松菜、人参 醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 大根、えのき	ゆかりごはん 豚肉のマーマレード焼き 小松菜じやこ和え みそ汁 さつま芋	24 水	お粥 豆腐煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 豆腐のそぼろ煮 人参煮 みそ汁(小松菜、えのき)	豆腐、鶏肉、もやし、人参 味噌、砂糖、片栗粉 煮干、鰹節、味噌 小松菜、えのき	ごはん 豆腐入り鶏味噌つみれ もやしサラダ みそ汁 牛乳 ビスケット、せんべい
9 火	お粥 キャベツ煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 魚と野菜の煮物 みそ汁(白菜、さつま芋)	カラスケイ、キャベツ、人参 醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 白菜、さつま芋 ホタケキミックス	雑穀米ごはん 魚の利休焼き りんごサラダ みそ汁 牛乳 胡麻あんまん	25 木	お粥 ほうれん草煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜のトマト煮 人参煮 野菜スープ	鶏肉、トマト缶、ビーマン 人参、ブロッコリー、コンソメ 玉葱、人参、キャベツ ヨーグルト りんご蒸しパン	ビラフ 鶏肉のトマト煮 ブロッコリー ジュリエンヌスープ 牛乳 シュトレン
10 水	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜のコンソメ煮 すまし汁(白菜、玉葱、人参)	鶏肉、キャベツ、トマト コンソメ チーズ入りトマトサラダ	チャーハン 白菜と春雨のスープ 白菜、玉葱、人参 牛乳 クラッcker、せんべい	26 金	お粥 さつま芋煮 人参煮 野菜スープ	煮込みうどん ふかし芋 みかん	うどん、舞茸、しめじ ねぎ、人参、煮干、鰹節 醤油、さつま芋 牛乳 食パン	年越しうどん ねぎ、人参、煮干、鰹節 かき揚げ ふかし芋 みかん 牛乳 バタースティックパン
11 木	お粥 じやが芋煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) ひじきの煮物 鶏と野菜のスープ	ひじき、人参、醤油、砂糖 鶏肉、ほうれん草 白菜、人参、醤油	ひじきごはん ブロッコリーおかか和え 肉団子スープ 牛乳 ヨーグルト蒸しパン	27 土				焼肉丼 すまし汁 バナナヨーグルト 麦茶 ビスケット、せんべい
12 金	お粥 人参煮 野菜スープ	洋風うどん さつま芋の甘煮 バナナ	うどん、ほうれん草 玉葱、しめじ、鶏肉 コンソメ さつま芋、醤油、砂糖 食パン	クリームスパゲティ フルーツポンチ たまごスープ 牛乳 きなこトースト	28 日				
13 土				豚肉と野菜のあんかけ丼 すまし汁 バナナヨーグルト 麦茶 ビスケット、せんべい	29 月				年末年始休園 12/28(日)～1/4(日)
15 月	お粥 人参煮 ほうれん草煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜のコンソメ煮物 みそ汁(ねぎ、わかめ)	鶏肉、白菜、人参 コンソメ 煮干、鰹節、味噌 ねぎ、わかめ	ごはん タンドリーチキン 白菜ごまヨ和え みそ汁 麦茶 ヨーグルト、せんべい	31 水				※ ■ は新メニューです。
16 火	お粥 じやが芋煮 人参煮 野菜スープ	鮭粥(軟飯) 野菜の煮物 なめこ汁(なめこ、豆腐、ねぎ) みかん	鮭、大根、人参、牛蒡 ねぎ、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 なめこ、豆腐、ねぎ	鮭寿司 あっさり煮 なめこ汁 みかん 牛乳 豆乳もち					

※おやつのお菓子は塩分や硬さ等年齢に対応したものを提供しています。

※コンソメはアレルギー材料不使用無添加コンソメを使用しています。

※離乳食初期は月齢に合わせた内容で提供しています。

12月 給食予定献立表

【栄養価の表示について】

未満児は午前、午後のおやつを含む数値、以上児は午後のおやつを含む数値が記載されています。
未満児0~2歳、以上児3~5歳を表しています。 E:エネルギー P:蛋白質 F:脂質

(令和7年11月28日)
和ほいくえん
新松戸なのはなルーム

日曜	献立	材料	おやつ	栄養価 未満児/以上児	日曜	献立	材料	おやつ	栄養価 未満児/以上児
1 月	ごはん 生揚げと豚肉の炒め煮 ひじきのナムル みそ汁	豚肉、生揚げ、ピーマン 生姜、鶏ガラスープの素 ひじき、人参、ほうれん草、ツナ ごま、ごま油、大根、わかめ	牛乳 セサミクッキー	E 562/604 P 18. 9/20. 1 F 23. 2/24. 2 食塩 1. 6/1. 7	17	スタミナ丼 キャベツのごま和え みそ汁	豚肉、玉葱、人参、ニラ、しめじ にんにく、生姜、ごま油 片栗粉、キャベツ、油揚げ ごま、さつま芋、ほうれん草 バナナ	牛乳	E 518/573 P 20. 8/22. 9 F 17. 6/18. 2 食塩 1. 2/1. 5
2 火	雑穀米ごはん 魚のごまみそ焼き 小松菜とハムのドレッシング和え みそ汁	ごま、カラスルイ、味噌 小松菜、人参、卵、ハム 白菜、油揚げ、麸	牛乳 オレンジケーキ	E 459/501 P 22. 2/24. 8 F 14. 6/14. 2 食塩 1. 4/1. 8	18	ごはん 豚肉のつけ焼き 木 大豆サラダ みそ汁	豚肉、玉葱、にんにく 大豆水煮、人参、キャベツ、ハム コンソ缶、ヨネーズ 南瓜、玉葱	牛乳 ピスケット せんべい 小魚(3~5歳)	E 526/570 P 22. 8/25. 5 F 19. 4/19. 8 食塩 1. 3/1. 5
3 水	カレーライス コーンサラダ すまし汁	豚肉、じゃが芋、玉葱 人参、カレールウ コーン缶、キャベツ、胡瓜 小松菜、豆腐	牛乳 ピスケット せんべい 小魚(3~5歳)	E 479/513 P 14. 2/14. 8 F 17. 4/17. 4 食塩 1. 2/1. 4	19	ロールサンド (たまご、ジャム) 金 クリームシチュー みかん	ロールパン、卵、ヨネーズ イチゴジャム、豚肉、じゃが芋 玉葱、人参、コーン缶 クリームシチュー	麦茶	E 512/541 P 16. 8/17. 7 F 17. 3/16. 8 食塩 0. 9/1. 0
4 木	ごはん 鶏肉の甘辛焼き ボパイサラダ みそ汁	鶏肉、ねぎ ほうれん草、えのき 南瓜、玉葱	牛乳 エッグタルト	E 452/466 P 18. 5/19. 6 F 15. 3/14. 2 食塩 1. 4/1. 6	20	和風ツナスパゲティ すまし汁 土 みかんヨーグルト	スパゲティ、ツナ缶、玉葱 赤ピーマン、しめじ、にんにく ほうれん草、のり、豆腐 万ねぎ、みかん、ヨーグルト	麦茶	E 344/357 P 14. 7/15. 3 F 8. 5/6. 8 食塩 1. 3/1. 4
5 金	焼きそば プロコリーのごま酢あえ すまし汁 みかん	中華麺、豚肉、人参、もやし キャベツ、ピーマン、ソース プロコリー、竹輪、ごま にら、卵	牛乳 ぶどうパン	E 456/486 P 19. 1/20. 6 F 14. 6/14. 3 食塩 1. 5/1. 8	21				
6 土	ロールサンド (チーズ、ジャム) コーンスープ	ロールパン、チーズ いちごジャム コーンスープの素	麦茶 ピスケット せんべい	E 324/404 P 11. 3/14. 1 F 12. 8/15. 5 食塩 1. 3/1. 6	22	ごはん 鶏肉のゆずソース 月 小松菜ともやしのナムル みそ汁	鶏肉、ゆず、片栗粉 小松菜、もやし、人参 ごま油、ごま ねぎ、豆腐	牛乳	E 463/491 P 17. 2/18. 5 F 15. 6/14. 9 食塩 1. 1/1. 3
7 日					23	発芽玄米ごはん 魚の塩こうじ焼き 火 ほうれん草のお浸し みそ汁	ごま、鮭、塩こうじ ほうれん草、人参、えのき しらす、鰯節 大根、油揚げ	牛乳	E 413/416 P 20. 3/22. 3 F 11. 2/8. 9 食塩 1. 3/1. 5
8 月	ゆかりごはん 豚肉のマーマレード焼き 小松菜じゃこ和え みそ汁	ゆかり、豚肉 オレンジマーマレード 小松菜、人参、生姜、じゃこ ごま油、大根、えのき	牛乳 焼き芋	E 500/536 P 18. 8/20. 4 F 18. 2/18. 1 食塩 1. 4/1. 7	24	ごはん 豆腐入り鶏味噌つみれ 水 もやしサラダ みそ汁	豆腐、鶏肉、生姜、スキミルク パン粉、味噌 もやし、人参、胡瓜、ごま油 小松菜、えのき	牛乳	E 472/513 P 20. 9/23. 1 F 15. 3/15. 2 食塩 1. 4/1. 5
9 火	雑穀米ごはん 魚の利休焼き りんごサラダ みそ汁	ごま、カラスルイ りんご、人参、キャベツ 胡瓜、白菜、さつま芋	牛乳 胡麻あんまん	E 470/489 P 18. 8/20. 3 F 13. 8/12. 2 食塩 1. 2/1. 5	25	ピラフ 鶏肉のトマト煮 木 プロコリー ジュリエニスープ カクレ	ピーマン、人参、玉葱、にんにく ハム、バター、鶏肉、トマト缶 コソリ、ケチャップ、フロッキー ヨネーズ、キャベツ、玉葱、人参	牛乳	E 556/614 P 20. 1/22. 2 F 20. 6/21. 2 食塩 1. 6/1. 6
10 水	チャーハン チーズ入りトマトサラダ 白菜と春雨のスープ みかん	焼豚、卵、なると、万ねぎ チーズ、トマト、キャベツ、胡瓜 白菜、春雨、玉葱、人参 生姜、鶏がらスープの素	牛乳 クラッカー せんべい 小魚(3~5歳)	E 460/498 P 16. 2/17. 0 F 14. 4/14. 0 食塩 1. 3/1. 3	26	年越しうどん かき揚げ 金 ふかし芋 みかん	うどん、舞茸、しめじ、ねぎ めんつゆ、竹輪、玉葱 人参、三つ葉、てんぷら粉 さつま芋	牛乳	E 479/501 P 13. 8/14. 0 F 12. 3/11. 0 食塩 1. 1/1. 3
11 木	ひじきごはん プロコリーおかか和え 肉団子スープ	ひじき、人参、油揚げ プロコリー、人参、鰯節 豚肉、ねぎ、白菜、春雨 ほうれん草、バジル、卵	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	E 498/536 P 21. 4/23. 6 F 15. 7/15. 1 食塩 1. 2/1. 4	27	焼肉丼 すまし汁 土 バナナヨーグルト	豚肉、キャベツ、玉葱、生姜 人参、チンゲン菜、豆腐 バナナ、ヨーグルト	麦茶 ピスケット せんべい	E 464/504 P 16. 1/16. 6 F 14. 2/13. 8 食塩 1. 0/1. 2
12 金	クリームスパゲティ フルーツポンチ たまごスープ	スパゲティ、ベーコン、コーン、小麦粉 ほうれん草、玉葱、しめじ、バター 牛乳、コソリ、みかん缶、もも缶 パイント、バナナ、卵、ねぎ	牛乳 きなこトースト	E 482/505 P 16. 2/17. 0 F 16. 5/16. 0 食塩 1. 3/1. 7	28				
13 土	豚肉と野菜の あんかけ丼 すまし汁 バナナヨーグルト	豚肉、キャベツ、しめじ、人参 もやし、ごま油、片栗粉 鶏がらスープの素、万ねぎ 豆腐、バナナ、ヨーグルト	牛乳 ピスケット せんべい	E 421/450 P 13. 8/14. 0 F 10. 8/9. 5 食塩 1. 2/1. 4	29				
14 日					30				
15 月	ごはん タンドリーチキン 白菜ごまヨ和え みそ汁	鶏肉、にんにく、生姜、カレー粉 ヨーグルト、ケチャップ、ソース 白菜、胡瓜、ツナ缶、ヨネーズ 人参、ごま、ねぎ、わかめ	牛乳(2~5歳) オレンジゼリー	E 450/477 P 16. 9/18. 0	31				
16 火	鮭寿司 あっさり煮 なめこ汁 みかん	鮭、胡瓜、ごまのり、卵 生揚げ、大根、ねぎ、牛蒡 蒟蒻、人参 なめこ、豆腐、ねぎ	牛乳 豆乳もち	E 455/468 P 17. 7/19. 0 F 11. 8/9. 9 食塩 1. 1/1. 3				※	は新メニューになります。

※おやつのお菓子は塩分や硬さ等年齢に対応したものを提供しています。

※午後のおやつが市販品の日は、3歳児以上に小魚が提供されます。

※市販品の菓子は卵、乳が含まれていないものを提供しています。小麦、大豆は含まれているものがあります。

【 ビタミンCを取り入れましょう！ 】

子どもはウイルスに対する免疫力が弱く、大人よりも風邪やインフルエンザにかかりやすい傾向があります。ビタミンCは体の抵抗力を高め病気になつても回復を早めってくれます。新鮮な果物や野菜にはビタミンCが豊富に含まれています。普段から食事に取り入れて病気になりにくい体づくりをしましょう。

12月 離乳食予定献立表

(令和7年11月28日)
和ほいえん
新松戸なのはなルーム

日曜	初期給食	中期・後期給食	材料	完了期給食	日曜	初期給食	中期・後期給食	材料	完了期給食
1 月	お粥 人参煮 ほうれん草煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜の煮物 みそ汁(大根、わかめ) ヨーグルト ビスケット	鶏肉、ビーマン、人参 ほうれん草、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 大根、わかめ	ごはん 生揚げと豚肉の炒め煮 ひじきのナムル みそ汁 牛乳 セサミクッキー	17 水	お粥 ほうれん草煮 さつま芋煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜の煮物 みそ汁(さつま芋、ほうれん草) バナナ ヨーグルト ビスケット	鶏肉、玉葱、人参、しめじ キャベツ、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 さつま芋、ほうれん草 バナナ	スタミナ丼 キャベツのごま和え みそ汁 バナナ 牛乳 お麸ラスク
2 火	お粥 さつま芋煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 魚の味噌煮 小松菜和え物 みそ汁(白菜) ヨーグルト 蒸しパン	カラスケイ、味噌、砂糖 小松菜、人参 煮干、鰹節、味噌 白菜	雑穀米ごはん 魚のごまそ焼き 小松菜とハムのトッピング和え みそ汁 牛乳 オレンジケーキ	18 木	お粥 南瓜煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜の煮物 みそ汁(南瓜、玉葱) 牛乳 オレンジケーキ	鶏肉、玉葱、人参 キャベツ、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 南瓜、玉葱 牛乳 ビスケット、せんべい	ごはん 豚肉のつけ焼き 大豆サラダ みそ汁 牛乳 ビスケット、せんべい
3 水	お粥 じやが芋煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 肉じやが 玉葱、醤油、砂糖 煮干、鰹節、醤油 小松菜、豆腐 ホタケキミックス	鶏肉、じやが芋、人参 玉葱、醤油、砂糖 煮干、鰹節、醤油 小松菜、豆腐 ホタケキミックス	カレーライス トマトサラダ すまし汁 牛乳 ビスケット、せんべい	19 金	お粥 じやが芋煮 人参煮 野菜スープ	パン粥(食パン) ボトフ みかん	食パン、ミルク じやが芋、玉葱、人参 鶏肉、ボトフ 麦茶 鮭粥	ロールサンド(たまご、ジャム) クリームシチュー みかん 麦茶 鮭おにぎり
4 木	お粥 南瓜煮 ほうれん草煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜の煮物 みそ汁(南瓜、玉葱)	鶏肉、ほうれん草、えのき 醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 南瓜、玉葱	ごはん 鶏肉の甘辛焼き ボハイサラダ みそ汁 さつま芋	20 土				和風ツナスパゲティ すまし汁 みかんヨーグルト 麦茶 クラッカー、せんべい
5 金	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	煮込みうどん プロッコリーのコンソメ煮 みかん	うどん、人参、キャベツ 鶏肉、煮干、鰹節、醤油 プロッコリー、人参 コンソメ 食パン	焼きそば プロッコリーのごま酢和え すまし汁 みかん 牛乳 ぶどうパン	21 日				
6 土				ロールサンド(チーズ、ジャム) コーンスープ 麦茶 ビスケット、せんべい	22 月	お粥 人参煮 豆腐煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁(ねぎ、豆腐)	鶏肉、小松菜、もやし 人参、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 ねぎ、豆腐	ごはん 鶏肉のゆずソース 小松菜ともやしのナムル みそ汁 牛乳 南瓜のいと煮
7 日					23 火	お粥 ほうれん草煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 煮魚 ほうれん草の和え物 みそ汁(大根) ヨーグルト ビスケット	鮭、醤油、砂糖 ほうれん草、えのき 人参、しらす、醤油 煮干、鰹節、味噌、大根 牛乳 マカロニあべかわ	
8 月	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜の煮物 みそ汁(大根、えのき)	鶏肉、小松菜、人参 醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 大根、えのき	ゆかりごはん 豚肉のマーマレード焼き 小松菜じやこ和え みそ汁 さつま芋	24 水	お粥 豆腐煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 豆腐のそぼろ煮 人参煮 みそ汁(小松菜、えのき)	豆腐、鶏肉、もやし 味噌、砂糖、片栗粉 煮干、鰹節、味噌 小松菜、えのき	ごはん 豆腐入り鶏味噌つみれ もやしサラダ みそ汁 牛乳 ビスケット、せんべい
9 火	お粥 キャベツ煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 魚と野菜の煮物 みそ汁(白菜、さつま芋)	カラスケイ、キャベツ、人参 醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 白菜、さつま芋	雑穀米ごはん 魚の利休焼き りんごサラダ みそ汁 牛乳 胡麻あんまん	25 木	お粥 ほうれん草煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜のトマト煮 人参煮 野菜スープ	鶏肉、トマト缶、ビーマン 人参、ブロッコリー、コンソメ 玉葱、人参、キャベツ ヨーグルト りんご蒸しパン	ピラフ 鶏肉のトマト煮 ブロッコリー ジュリエンヌスープ 牛乳 シュトレン
10 水	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜のコンソメ煮 すまし汁(白菜、玉葱、人参)	鶏肉、キャベツ、トマト コンソメ チーズ入りトマトサラダ 白菜と春雨のスープ 白菜、玉葱、人参	チャーハン 白身魚のトマト煮 白菜と春雨のスープ みかん 牛乳 クラッcker、せんべい	26 金	お粥 さつま芋煮 人参煮 野菜スープ	煮込みうどん ふかし芋 みかん 野菜スープ	豆腐、鶏肉、もやし 味噌、砂糖、片栗粉 煮干、鰹節、味噌 小松菜、えのき 牛乳 食パン	年越しうどん ねぎ、人参、煮干、鰹節 ねぎ かき揚げ ふかし芋 みかん 牛乳 バタースティックパン
11 木	お粥 じやが芋煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) ひじきの煮物 鶏と野菜のスープ	ひじき、人参、醤油、砂糖 鶏肉、ほうれん草 白菜、人参、醤油	ひじきごはん ブロッコリーおかか和え 肉団子スープ 牛乳 ヨーグルト蒸しパン	27 土				焼肉丼 すまし汁 バナナヨーグルト 麦茶 ビスケット、せんべい
12 金	お粥 人参煮 野菜スープ	洋風うどん さつま芋の甘煮 バナナ	うどん、ほうれん草 玉葱、しめじ、鶏肉 コンソメ さつま芋、醤油、砂糖 食パン	クリームスパゲティ フルーツポンチ たまごスープ 牛乳 きなこトースト	28 日				
13 土				豚肉と野菜のあんかけ丼 すまし汁 バナナヨーグルト 麦茶 ビスケット、せんべい	29 月				年末年始休園 12/28(日)～1/4(日)
15 月	お粥 人参煮 ほうれん草煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜のコンソメ煮物 みそ汁(ねぎ、わかめ)	鶏肉、白菜、人参 コンソメ 煮干、鰹節、味噌 ねぎ、わかめ	ごはん タンドリーチキン 白菜ごまヨ和え みそ汁 麦茶 ヨーグルト、せんべい	31 水				※ ■ は新メニューです。
16 火	お粥 じやが芋煮 人参煮 野菜スープ	鮭粥(軟飯) 野菜の煮物 なめこ汁(なめこ、豆腐、ねぎ) みかん	鮭、大根、人参、牛蒡 ねぎ、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 なめこ、豆腐、ねぎ	鮭寿司 あっさり煮 なめこ汁 みかん 牛乳 豆乳もち					

※おやつの菓子は塩分や硬さ等年齢に対応したものを提供しています。

※コンソメはアレルギー材料不使用無添加コンソメを使用しています。

※離乳食初期は月齢に合わせた内容で提供しています。