



じょうぶな子、げんきな子

戸外に出ると汗ばむような暖かい日もあれば、ブルッ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いただき。職員も子どもたちからたくさんの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。



《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「ばけばけばけばけばけたくん」

さくら組: オペレッタ「キンコンかえるののだじまん」

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 — 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 — 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 — 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 — 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 — 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 — 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、お願い致します。

●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。



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月は天気にも恵まれて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。子どもたちとど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。そして大きな拍手もお願いします。
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。最近で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ってきました。念願の楽器を持つ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、またひと回りふた回りも成長してくれることと思います。
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。感染症に気を付けながら寒い冬を健康に過ごしていきたいと思います。



ゆり組(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、劇を創り上げる楽しさも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！

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も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。

冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



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。加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。



あわてんぼう サンタクロー



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水	スタミナ丼 キャベツのごま和え みそ汁 バナナ	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	牛乳 お麩ラスク	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、カサカレイ、味噌 小松菜、人参、卵、ハム 白菜、油揚げ、麩	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木	ごはん 豚肉のつけ焼き 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 コーン缶、マヨネーズ 南瓜、玉葱	牛乳 ビスケット 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 ビスケット 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金	ロールサンド (たまご、ジャム) クリームシチュー みかん	ロールパン、卵、マヨネーズ 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 ポパイサラダ 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土	和風ツナスパゲティ すまし汁 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 ブロッ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 ブロッコリー、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日				
6土	 クリスマス発表会				22月	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	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火	発芽玄米ごはん 魚の塩こうじ焼き 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、鰹節 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 豚肉のマーメイド焼き 小松菜じゃこ和え みそ汁	ゆかり、豚肉 オレインマーメイド 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水	ごはん 豆腐入り鶏味噌つみれ もやしサラダ みそ汁	豆腐、鶏肉、生姜、スキムミルク 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、カサカレイ 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木	ピラフ 鶏肉のトマト煮 ブロッコリー ジュリエンスープ 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 コンソメ、ケチャップ、ブロッコリー マヨネーズ、キャベツ、玉葱、人参	牛乳 シュトレレン	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金	年越しうどん かき揚げ 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 ブロッコリーおかか和え 肉団子スープ	ひじき、人参、油揚げ ブロッコリー、人参、鰹節 豚肉、ねぎ、白菜、春雨 ほうれん草、パン粉、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土	焼肉丼 すまし汁 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 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、コンソメ、みかん缶、もも缶 パイン缶、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	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	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月				
14日					30火				
15月	ごはん タンダーチキン 白菜ごまマヨ和え 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、マヨネーズ 人参、ごま、ねぎ、わかめ	牛乳(2～5歳) オレンジゼリー 麦茶(0～1歳) ヨーグルト、せんべい	E 450/477 P 16. 9/18. 0 F 15. 6/14. 7 食塩 1. 4/1. 6	31水	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	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 お麩ラスク	E 518/573 P 20. 8/22. 9 F 17. 6/18. 2 食塩 1. 2/1. 5
16火	鮭寿司 あつさり煮 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！】

子どもはウィ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ることも回復を早めてくれます。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るに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)
和ほいくえん
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	
		中期・後期午後おやつ			完了期午後おやつ				中期・後期午後おやつ			完了期午後おやつ	
1月	お粥 人参煮 ほうれん草煮 野菜スープ	お粥(軟飯)	鶏肉、ピーマン、人参	ごはん 生揚げと豚肉の炒め煮 ひじきのナムル みそ汁	お粥 ほうれん草煮 さつま芋煮 野菜スープ	お粥(軟飯)	鶏肉、玉葱、人参、しめじ	スタミナ丼 キャベツのごま和え みそ汁 バナナ	お粥 ほうれん草煮 さつま芋煮 野菜スープ	お粥(軟飯)	鶏肉、玉葱、人参、しめじ	ごはん 豚肉のつけ焼き 大豆サラダ みそ汁	
		鶏と野菜の煮物	ほうれん草、醤油、砂糖			鶏と野菜の煮物	キャベツ、醤油、砂糖			鶏と野菜の煮物	キャベツ、醤油、砂糖		
		みそ汁(大根、わかめ)	煮干、鰹節、味噌			みそ汁(さつま芋、ほうれん草)	煮干、鰹節、味噌			みそ汁(南瓜、玉葱)	煮干、鰹節、味噌		
2火	お粥 さつま芋煮 人参煮 野菜スープ	ヨーグルト ビスケット	大根、わかめ	牛乳 セサミクッキー	お粥 南瓜煮 人参煮 野菜スープ	ヨーグルト ビスケット	鶏肉、玉葱、人参	牛乳 お麩ラスク	お粥 南瓜煮 人参煮 野菜スープ	ヨーグルト ビスケット	鶏肉、玉葱、人参	ごはん 豚肉のつけ焼き 大豆サラダ みそ汁	
		お粥(軟飯)	カスカイ、味噌、砂糖			お粥(軟飯)	鶏肉、玉葱、人参			お粥(軟飯)	鶏肉、玉葱、人参		
		魚の味噌煮	小松菜、人参			鶏と野菜の煮物	キャベツ、醤油、砂糖			鶏と野菜の煮物	キャベツ、醤油、砂糖		
3水	お粥 じゃが芋煮 人参煮 野菜スープ	小松菜和え物	煮干、鰹節、味噌	小松菜とハムのドレッシング和え みそ汁	お粥 じゃが芋煮 人参煮 野菜スープ	みそ汁(南瓜、玉葱)	煮干、鰹節、味噌	牛乳 ビスケット、せんべい	お粥 じゃが芋煮 人参煮 野菜スープ	みそ汁(南瓜、玉葱)	煮干、鰹節、味噌	ごはん クリームシチュー みかん	
		みそ汁(白菜)	白菜			みそ汁(南瓜、玉葱)	煮干、鰹節、味噌			みそ汁(南瓜、玉葱)	煮干、鰹節、味噌		
		ヨーグルト 蒸しパン	小松菜、豆腐			牛乳 オレンジケーキ	ヨーグルト せんべい			バナナ	牛乳 オレンジケーキ		バナナ
4木	お粥 南瓜煮 ほうれん草煮 野菜スープ	ヨーグルト 蒸しパン	小松菜、豆腐	牛乳 エッグタルト	お粥 じゃが芋煮 人参煮 野菜スープ	バナナ	鶏肉、ポトフ	和風ツナスパゲティ すまし汁 みかんヨーグルト	お粥 じゃが芋煮 人参煮 野菜スープ	バナナ	鶏肉、ポトフ	ごはん みかん	
		お粥(軟飯)	鶏肉、ほうれん草、えのき			お粥(軟飯)	鶏肉、ほうれん草、えのき			お粥(軟飯)	鶏肉、ほうれん草、えのき		
		鶏と野菜の煮物	醤油、砂糖			鶏と野菜の煮物	醤油、砂糖			鶏と野菜の煮物	醤油、砂糖		
5金	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	みそ汁(南瓜、玉葱)	煮干、鰹節、味噌	ポパイサラダ みそ汁	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	みそ汁(大根)	煮干、鰹節、味噌	みかん	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	みそ汁(大根)	煮干、鰹節、味噌	ごはん みかん	
		みそ汁(白菜)	白菜			みそ汁(さつま芋、ほうれん草)	煮干、鰹節、味噌			みそ汁(さつま芋、ほうれん草)	煮干、鰹節、味噌		
		ヨーグルト ふかし芋	さつま芋			牛乳 エッグタルト	ヨーグルト せんべい			みかん	牛乳 エッグタルト		みかん
6土	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	煮込みうどん	うどん、人参、キャベツ	焼きそば ブロッコリーのごま酢和え すまし汁 みかん	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	ブロッコリー	ブロッコリー、人参	牛乳 ぶどうパン	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	ブロッコリー	ブロッコリー、人参	ごはん みかん	
		ブロッコリーのコンソメ煮	コンソメ			ブロッコリーのコンソメ煮	コンソメ			ブロッコリーのコンソメ煮	コンソメ		
		みかん	食パン			みかん	食パン			みかん	食パン		
7日	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	ヨーグルト 食パン	食パン	牛乳 ぶどうパン	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	食パン	食パン	牛乳 ぶどうパン	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	食パン	食パン	ごはん みかん	
		お粥(軟飯)	鶏肉、ほうれん草、えのき			お粥(軟飯)	鶏肉、ほうれん草、えのき			お粥(軟飯)	鶏肉、ほうれん草、えのき		
		鶏と野菜の煮物	醤油、砂糖			鶏と野菜の煮物	醤油、砂糖			鶏と野菜の煮物	醤油、砂糖		
8月	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	みそ汁(大根、えのき)	煮干、鰹節、味噌	小松菜とハムのドレッシング和え みそ汁	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	みそ汁(大根)	煮干、鰹節、味噌	みかん	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	みそ汁(大根)	煮干、鰹節、味噌	ごはん みかん	
		みそ汁(白菜)	白菜			みそ汁(さつま芋、ほうれん草)	煮干、鰹節、味噌			みそ汁(さつま芋、ほうれん草)	煮干、鰹節、味噌		
		ヨーグルト ふかし芋	さつま芋			牛乳 エッグタルト	ヨーグルト せんべい			みかん	牛乳 エッグタルト		みかん
9火	お粥 キャベツ煮 人参煮 野菜スープ	煮込みうどん	うどん、人参、キャベツ	焼きそば ブロッコリーのごま酢和え すまし汁 みかん	お粥 キャベツ煮 人参煮 野菜スープ	ブロッコリー	ブロッコリー、人参	牛乳 ぶどうパン	お粥 キャベツ煮 人参煮 野菜スープ	ブロッコリー	ブロッコリー、人参	ごはん みかん	
		ブロッコリーのコンソメ煮	コンソメ			ブロッコリーのコンソメ煮	コンソメ			ブロッコリーのコンソメ煮	コンソメ		
		みかん	食パン			みかん	食パン			みかん	食パン		
10水	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	みそ汁(大根、えのき)	煮干、鰹節、味噌	小松菜とハムのドレッシング和え みそ汁	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	みそ汁(大根)	煮干、鰹節、味噌	みかん	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	みそ汁(大根)	煮干、鰹節、味噌	ごはん みかん	
		みそ汁(白菜)	白菜			みそ汁(さつま芋、ほうれん草)	煮干、鰹節、味噌			みそ汁(さつま芋、ほうれん草)	煮干、鰹節、味噌		
		ヨーグルト ふかし芋	さつま芋			牛乳 エッグタルト	ヨーグルト せんべい			みかん	牛乳 エッグタルト		みかん
11木	お粥 じゃが芋煮 人参煮 野菜スープ	煮込みうどん	うどん、人参、キャベツ	焼きそば ブロッコリーのごま酢和え すまし汁 みかん	お粥 じゃが芋煮 人参煮 野菜スープ	ブロッコリー	ブロッコリー、人参	牛乳 ぶどうパン	お粥 じゃが芋煮 人参煮 野菜スープ	ブロッコリー	ブロッコリー、人参	ごはん みかん	
		ブロッコリーのコンソメ煮	コンソメ			ブロッコリーのコンソメ煮	コンソメ			ブロッコリーのコンソメ煮	コンソメ		
		みかん	食パン			みかん	食パン			みかん	食パン		
12金	お粥 ほうれん草煮 人参煮 野菜スープ	みそ汁(大根、えのき)	煮干、鰹節、味噌	小松菜とハムのドレッシング和え みそ汁	お粥 ほうれん草煮 人参煮 野菜スープ	みそ汁(大根)	煮干、鰹節、味噌	みかん	お粥 ほうれん草煮 人参煮 野菜スープ	みそ汁(大根)	煮干、鰹節、味噌	ごはん みかん	
		みそ汁(白菜)	白菜			みそ汁(さつま芋、ほうれん草)	煮干、鰹節、味噌			みそ汁(さつま芋、ほうれん草)	煮干、鰹節、味噌		
		ヨーグルト ふかし芋	さつま芋			牛乳 エッグタルト	ヨーグルト せんべい			みかん	牛乳 エッグタルト		みかん
13土	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	煮込みうどん	うどん、人参、キャベツ	焼きそば ブロッコリーのごま酢和え すまし汁 みかん	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	ブロッコリー	ブロッコリー、人参	牛乳 ぶどうパン	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	ブロッコリー	ブロッコリー、人参	ごはん みかん	
		ブロッコリーのコンソメ煮	コンソメ			ブロッコリーのコンソメ煮	コンソメ			ブロッコリーのコンソメ煮	コンソメ		
		みかん	食パン			みかん	食パン			みかん	食パン		
14日	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	みそ汁(大根、えのき)	煮干、鰹節、味噌	小松菜とハムのドレッシング和え みそ汁	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	みそ汁(大根)	煮干、鰹節、味噌	みかん	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	みそ汁(大根)	煮干、鰹節、味噌	ごはん みかん	
		みそ汁(白菜)	白菜			みそ汁(さつま芋、ほうれん草)	煮干、鰹節、味噌			みそ汁(さつま芋、ほうれん草)	煮干、鰹節、味噌		
		ヨーグルト ふかし芋	さつま芋			牛乳 エッグタルト	ヨーグルト せんべい			みかん	牛乳 エッグタルト		みかん
15月	お粥 人参煮 ほうれん草煮 野菜スープ	煮込みうどん	うどん、人参、キャベツ	焼きそば ブロッコリーのごま酢和え すまし汁 みかん	お粥 人参煮 ほうれん草煮 野菜スープ	ブロッコリー	ブロッコリー、人参	牛乳 ぶどうパン	お粥 人参煮 ほうれん草煮 野菜スープ	ブロッコリー	ブロッコリー、人参	ごはん みかん	
		ブロッコリーのコンソメ煮	コンソメ			ブロッコリーのコンソメ煮	コンソメ			ブロッコリーのコンソメ煮	コンソメ		
		みかん	食パン			みかん	食パン			みかん	食パン		
16火	お粥 じゃが芋煮 人参煮 野菜スープ	みそ汁(大根、えのき)	煮干、鰹節、味噌	小松菜とハムのドレッシング和え みそ汁	お粥 じゃが芋煮 人参煮 野菜スープ	みそ汁(大根)	煮干、鰹節、味噌	みかん	お粥 じゃが芋煮 人参煮 野菜スープ	みそ汁(大根)	煮干、鰹節、味噌	ごはん みかん	
		みそ汁(白菜)	白菜			みそ汁(さつま芋、ほうれん草)	煮干、鰹節、味噌			みそ汁(さつま芋、ほうれん草)	煮干、鰹節、味噌		
		ヨーグルト ふかし芋	さつま芋			牛乳 エッグタルト	ヨーグルト せんべい			みかん	牛乳 エッグタルト		みかん
17水	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	煮込みうどん	うどん、人参、キャベツ	焼きそば ブロッコリーのごま酢和え すまし汁 みかん	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	ブロッコリー	ブロッコリー、人参	牛乳 ぶどうパン	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	ブロッコリー	ブロッコリー、人参	ごはん みかん	
		ブロッコリーのコンソメ煮	コンソメ			ブロッコリーのコンソメ煮	コンソメ			ブロッコリーのコンソメ煮	コンソメ		
		みかん	食パン			みかん	食パン			みかん	食パン		
18木	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	みそ汁(大根、えのき)	煮干、鰹節、味噌	小松菜とハムのドレッシング和え みそ汁	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	みそ汁(大根)	煮干、鰹節、味噌	みかん	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	みそ汁(大根)	煮干、鰹節、味噌	ごはん みかん	
		みそ汁(白菜)	白菜			みそ汁(さつま芋、ほうれん草)	煮干、鰹節、味噌			みそ汁(さつま芋、ほうれん草)	煮干、鰹節、味噌		
		ヨーグルト ふかし芋	さつま芋			牛乳 エッグタルト	ヨーグルト せんべい			みかん	牛乳 エッグタルト		みかん
19金	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	煮込みうどん	うどん、人参、キャベツ	焼きそば ブロッコリーのごま酢和え すまし汁 みかん	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	ブロッコリー	ブロッコリー、人参	牛乳 ぶどうパン	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	ブロッコリー	ブロッコリー、人参	ごはん みかん	
		ブロッコリーのコンソメ煮	コンソメ			ブロッコリーのコンソメ煮	コンソメ			ブロッコリーのコンソメ煮	コンソメ		
		みかん	食パン			みかん	食パン			みかん	食パン		
20土	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	みそ汁(大根、えのき)	煮干、鰹節、味噌	小松菜とハムのドレッシング和え みそ汁	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	みそ汁(大根)	煮干、鰹節、味噌	みかん	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	みそ汁(大根)	煮干、鰹節、味噌	ごはん みかん	
		みそ汁(白菜)	白菜			みそ汁(さつま芋、ほうれん草)	煮干、鰹節、味噌			みそ汁(さつま芋、ほうれん草)	煮干、鰹節、味噌		
		ヨーグルト ふかし芋	さつま芋			牛乳 エッグタルト	ヨーグルト せんべい			みかん	牛乳 エッグタルト		みかん
21日	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	煮込みうどん	うどん、人参、キャベツ	焼きそば ブロッコリーのごま酢和え すまし汁 みかん	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	ブロッコリー	ブロッコリー、人参	牛乳 ぶどうパン	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	ブロッコリー	ブロッコリー、人参	ごはん みかん	
		ブロッコリーのコンソメ煮	コンソメ			ブロッコリーのコンソメ煮	コンソメ			ブロッコリーのコンソメ煮	コンソメ		
		みかん	食パン			みかん	食パン			みかん	食パン		
22月	お粥 人参煮 豆腐煮 野菜スープ	みそ汁(大根、えのき)	煮干、鰹節、味噌	小松菜とハムのドレッシング和え みそ汁	お粥 人参煮 豆腐煮 野菜スープ	みそ汁(大根)	煮干、鰹節、味噌	みかん	お粥 人参煮 豆腐煮 野菜スープ	みそ汁(大根)	煮干、鰹節、味噌	ごはん みかん	
		みそ汁(白菜)	白菜			みそ汁(さつま芋、ほうれん草)	煮干、鰹節、味噌			みそ汁(さつま芋、ほうれん草)	煮干、鰹節、味噌		
		ヨーグルト ふかし芋	さつま芋			牛乳 エッグタルト	ヨーグルト せんべい			みかん	牛乳 エッグタルト		みかん
23火	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	煮込みうどん	うどん、人参、キャベツ	焼きそば ブロッコリーのごま酢和え すまし汁 みかん	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	ブロッコリー	ブロッコリー、人参	牛乳 ぶどうパン	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	ブロッコリー	ブロッコリー、人参	ごはん みかん	
		ブロッコリーのコンソメ煮	コンソメ			ブロッコリーのコンソメ煮	コンソメ			ブロッコリーのコンソメ煮	コンソメ		
		みかん	食パン			みかん	食パン			みかん	食パン		
24水	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	みそ汁(大根、えのき)	煮干、鰹節、味噌	小松菜とハムのドレッシング和え みそ汁	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	みそ汁(大根)	煮干、鰹節、味噌	みかん	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	みそ汁(大根)	煮干、鰹節、味噌	ごはん みかん	
		みそ汁(白菜)	白菜			みそ汁(さつま芋、ほうれん草)	煮干、鰹節、味噌			みそ汁(さつま芋、ほうれん草)	煮干、鰹節、味噌		
		ヨーグルト ふかし芋	さつま芋			牛乳 エッグタルト	ヨーグルト せんべい			みかん	牛乳 エッグタルト		みかん
25木	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	煮込みうどん	うどん、人参、キャベツ	焼きそば ブロッコリーのごま酢和え すまし汁 みかん	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	ブロッコリー	ブロッコリー、人参	牛乳 ぶどうパン	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	ブロッコリー	ブロッコリー、人参	ごはん みかん	
		ブロッコリーのコンソメ煮	コンソメ			ブロッコリーのコンソメ煮	コンソメ			ブロッコリーのコンソメ煮	コンソメ		
		みかん	食パン			みかん	食パン			みかん	食パン		
26金	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	みそ汁(大根、えのき)	煮干、鰹節、味噌	小松菜とハムのドレッシング和え みそ汁	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	みそ汁(大根)	煮干、鰹節、味噌	みかん	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	みそ汁(大根)	煮干、鰹節、味噌	ごはん みかん	
		みそ汁(白菜)	白菜			みそ汁(さつま芋、ほうれん草)	煮干、鰹節、味噌			みそ汁(さつま芋、ほうれん草)	煮干、鰹節、味噌		
		ヨーグルト ふかし芋	さつま芋			牛乳 エッグタルト	ヨーグルト せんべい			みかん	牛乳 エッグタルト		みかん
27土	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	煮込みうどん	うどん、人参、キャベツ	焼きそば ブロッコリーのごま酢和え すまし汁 みかん	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	ブロッコリー	ブロッコリー、人参	牛乳 ぶどうパン	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	ブロッコリー	ブロッコリー、人参	ごはん みかん	
		ブロッコリーのコンソメ煮	コンソメ			ブロッコリーのコンソメ煮	コンソメ			ブロッコリーのコンソメ煮	コンソメ		
		みかん	食パン			みかん	食パン			みかん	食パン		
28日	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	みそ汁(大根、えのき)	煮干、鰹節、味噌	小松菜とハムのドレッシング和え みそ汁	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	みそ汁(大根)	煮干、鰹節、味噌	みかん	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	みそ汁(大根)	煮干、鰹節、味噌	ごはん みかん	
		みそ汁(白菜)	白菜			みそ汁(さつま芋、ほうれん草)	煮干、鰹節、味噌			みそ汁(さつま芋、ほうれん草)	煮干、鰹節、味噌		
		ヨーグルト ふかし芋	さつま芋			牛乳 エッグタルト	ヨーグルト せんべい			みかん	牛乳 エッグタルト		みかん
29月	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	煮込みうどん	うどん、人参、キャベツ	焼きそば ブロッコリーのごま酢和え すまし汁 みかん	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	ブロッコリー	ブロッコリー、人参	牛乳 ぶどうパン	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	ブロッコリー	ブロッコリー、人参	ごはん みかん	
		ブロッコリーのコンソメ煮	コンソメ			ブロッコリーのコンソメ煮	コンソメ			ブロッコリーのコンソメ煮	コンソメ		
		みかん	食パン			みかん	食パン			みかん	食パン		
30火	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	みそ汁(大根、えのき)	煮干、鰹節、味噌	小松菜とハムのドレッシング和え みそ汁	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	みそ汁(大根)	煮干、鰹節、味噌	みかん	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	みそ汁(大根)	煮干、鰹節、味噌	ごはん みかん	
		みそ汁(白菜)	白菜			みそ汁(さつま芋、ほうれん草)	煮干、鰹節、味噌			みそ汁(さつま芋、ほうれん草)	煮干、鰹節、味噌		
		ヨーグルト ふかし芋	さつま芋			牛乳 エッグタルト	ヨーグルト せんべい			みかん	牛乳 エッグタルト		みかん
31水	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	煮込みうどん	うどん、人参、キャベツ	焼きそば ブロッコリーのごま酢和え すまし汁 みかん	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	ブロッコリー	ブロッコリー、人参	牛乳 ぶどうパン	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	ブロッコリー	ブロッコリー、人参	ごはん みかん	
		ブロッコリーのコンソメ煮	コンソメ			ブロッコリーのコンソメ煮	コンソメ			ブロッコリーのコンソメ煮	コンソメ		
		みかん	食パン			みかん	食パン			みかん	食パン		
※	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	みそ汁(大根、えのき)	煮干、鰹節、味噌	小松菜とハムのドレッシング和え みそ汁	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	みそ汁(大根)	煮干、鰹節、味噌	みかん	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	みそ汁(大根)	煮干、鰹節、味噌	ごはん みかん	
		みそ汁(白菜)	白菜			みそ汁(さつま芋、ほうれん草)	煮干、鰹節、味噌			みそ汁(さつま芋、ほうれん草)	煮干、鰹節、味噌		
		ヨーグルト ふかし芋	さつま芋			牛乳 エッグタルト	ヨーグルト せんべい			みかん	牛乳 エッグタルト		みかん

※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水	スタミナ丼 キャベツのごま和え みそ汁 バナナ	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	牛乳 お麩ラスク	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、カラスカレイ、味噌 小松菜、人参、卵、ハム 白菜、油揚げ、麩	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木	ごはん 豚肉のつけ焼き 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 コーン缶、マヨネーズ 南瓜、玉葱	牛乳 ビスケット 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 ビスケット 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金	ロールサンド (たまご、ジャム) クリームシチュー みかん	ロールパン、卵、マヨネーズ 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 ポパイサラダ 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土	和風ツナスパゲティ すまし汁 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 ブロッ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 ブロッコリー、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日				
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 ビスケット せんべい	E 324/404 P 11. 3/14. 1 F 12. 8/15. 5 食塩 1. 3/1. 6	22月	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	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火	発芽玄米ごはん 魚の塩こうじ焼き 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、鰹節 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 豚肉のマーメイド焼き 小松菜じゃこ和え みそ汁	ゆかり、豚肉 オレインマーメイド 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水	ごはん 豆腐入り鶏味噌つみれ もやしサラダ みそ汁	豆腐、鶏肉、生姜、スキムミルク 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、カラスカレイ 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木	ピラフ 鶏肉のトマト煮 ブロッコリー ジュリエンスープ 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 コンソメ、ケチャップ、ブロッコリー マヨネーズ、キャベツ、玉葱、人参	牛乳 シュトレレン	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金	年越しうどん かき揚げ 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 ブロッコリーおかか和え 肉団子スープ	ひじき、人参、油揚げ ブロッコリー、人参、鰹節 豚肉、ねぎ、白菜、春雨 ほうれん草、パン粉、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土	焼肉丼 すまし汁 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 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、コンソメ、みかん缶、もも缶 パイナップル、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	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	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月				
14日					30火				
15月	ごはん タンダーリーチキン 白菜ごまマヨ和え 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、マヨネーズ 人参、ごま、ねぎ、わかめ	牛乳(2～5歳) オレンジゼリー 麦茶(0～1歳) ヨーグルト、せんべい	E 450/477 P 16. 9/18. 0 F 15. 6/14. 7 食塩 1. 4/1. 6	31水				
16火	鮭寿司 あつさり煮 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！】

子どもはウィ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るっても回復を早めてくれます。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るに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)
和ほいくえん
新松戸なのはなルールム

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	
		中期・後期午後おやつ			完了期午後おやつ				中期・後期午後おやつ			完了期午後おやつ	
1月	お粥 人参煮 ほうれん草煮 野菜スープ	お粥(軟飯)	鶏肉、ピーマン、人参	ごはん 生揚げと豚肉の炒め煮 ひじきのナムル みそ汁	お粥 ほうれん草煮 さつま芋煮 野菜スープ	お粥(軟飯)	鶏肉、玉葱、人参、しめじ	スタミナ丼 キャベツのごま和え みそ汁 バナナ					
		鶏と野菜の煮物 みそ汁(大根、わかめ)	ほうれん草、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 大根、わかめ			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						
2火	お粥 さつま芋煮 人参煮 野菜スープ	ヨーグルト ビスケット	カスカイ、味噌、砂糖	牛乳 セサミクッキー	お粥 南瓜煮 人参煮 野菜スープ	ヨーグルト ビスケット	鶏肉、玉葱、人参	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					
		お粥(軟飯)	小松菜、人参			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	キャベツ、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 南瓜、玉葱		バナナ				
3水	お粥 じゃが芋煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯)	鶏肉、じゃが芋、人参	カレーライス トマトサラダ すまし汁	お粥 じゃが芋煮 人参煮 野菜スープ	ヨーグルト せんべい	食パン、ミルク	ロールサンド (たまご、ジャム) クリームシチュー みかん					
		肉じゃが すまし汁(小松菜、豆腐)	玉葱、醤油、砂糖 煮干、鰹節、醤油 小松菜、豆腐			ポトフ みかん	じゃが芋、玉葱、人参 鶏肉、ポトフ		米、鮭				
4木	お粥 南瓜煮 ほうれん草煮 野菜スープ	ヨーグルト 蒸しパン	ホットケーキミックス	牛乳 エッグタルト	20土								
		お粥(軟飯)	鶏肉、ほうれん草、えのき									ごはん 鶏肉の甘辛焼き ポパイサラダ みそ汁	バナナ
5金	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	煮込みうどん	うどん、人参、キャベツ	焼きそば ブロッコリーのごま酢和え すまし汁 みかん	21日								
		ブロッコリーのコンソメ煮 みかん	鶏肉、煮干、鰹節、醤油 ブロッコリー、人参 コンソメ									豆腐煮 みそ汁(大根)	みかん
6土	22月	ヨーグルト 食パン	食パン	牛乳 ぶどうパン	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	鶏肉、小松菜、もやし 人参、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 ねぎ、豆腐 南瓜	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 南瓜のいとこ煮				
		お粥(軟飯)	鶏肉、ほうれん草、えのき			みそ汁(ねぎ、豆腐)	ヨーグルト 南瓜の茶巾						
7日	23火	お粥(軟飯)	鶏肉、小松菜、人参	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	お粥 ほうれん草煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯)	煮魚	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	ごはん 魚の塩こうじ焼き ほうれん草のお浸し みそ汁 牛乳 マカロニあべかわ				
		鶏と野菜の煮物 みそ汁(大根、えのき)	ほうれん草、えのき 人参、しらす、醤油 煮干、鰹節、味噌、大根			ほうれん草の和え物 みそ汁(大根)	ヨーグルト ビスケット						
8月	24水	ヨーグルト ふかし芋	さつま芋	牛乳 焼き芋	お粥 豆腐煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯)	豆腐のそぼろ煮	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				
		お粥(軟飯)	鶏肉、小松菜、人参			みそ汁(小松菜、えのき)	ヨーグルト せんべい						
9火	25木	お粥(軟飯)	鶏肉、小松菜、人参	雑穀米ごはん 魚の利休焼き りんごサラダ みそ汁	お粥 ほうれん草煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯)	鶏肉と野菜のトマト煮	鶏肉、トマト缶、ピーマン 人参、ブロッコリー、コンソメ 玉葱、人参、キャベツ	ピラフ 鶏肉のトマト煮 ブロッコリー ジュリエンスープ 牛乳 シュトレン				
		鶏と野菜の煮物 みそ汁(白菜、さつま芋)	カスカイ、キャベツ、人参			野菜スープ	ヨーグルト りんご蒸しパン						
10水	26金	ヨーグルト 蒸しパン	ホットケーキミックス	牛乳 胡麻あんまん	お粥 さつま芋煮 人参煮 野菜スープ	煮込みうどん	うどん、舞茸、しめじ	年越しうどん かき揚げ ふかし芋 みかん					
		お粥(軟飯)	鶏肉、キャベツ、トマト			ふかし芋	ねぎ、人参、煮干、鰹節 醤油、さつま芋		食パン				
11木	27土	お粥(軟飯)	鶏肉、小松菜、人参	チャーハン チーズ入りマトサラダ 白菜と春雨のスープ みかん	お粥 さつま芋煮 人参煮 野菜スープ	ヨーグルト ビスケット	食パン	牛乳 クラッカー、せんべい					
		鶏と野菜のコンソメ煮 すまし汁(白菜、玉葱、人参) みかん	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	食パン						
12金	28日	ヨーグルト 食パン	食パン	牛乳 クラッカー、せんべい	お粥 ほうれん草煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯)	ひじきの煮物	ひじきごはん ブロッコリーおかか和え 肉団子スープ	焼肉丼 すまし汁 バナナヨーグルト				
		洋風うどん	うどん、ほうれん草 玉葱、しめじ、鶏肉 コンソメ			鶏と野菜のスープ	ヨーグルト 蒸しパン						
13土	29月	ヨーグルト 食パン	食パン	牛乳 きなこトースト	お粥 ほうれん草煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯)	鶏肉、白菜、人参	クリームスバゲティ フルーツポンチ たまごスープ 牛乳 きなこトースト	ごはん タンドリーチキン 白菜ごまマヨ和え みそ汁 麦茶 ヨーグルト、せんべい				
		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			鶏肉、白菜、人参	コンソメ						
14日	30火	ヨーグルト 食パン	食パン	牛乳 きなこトースト	お粥 ほうれん草煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯)	鶏肉、白菜、人参	クリームスバゲティ フルーツポンチ たまごスープ 牛乳 きなこトースト	ごはん タンドリーチキン 白菜ごまマヨ和え みそ汁 麦茶 ヨーグルト、せんべい				
		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			鶏肉、白菜、人参	コンソメ						
15月	31水	ヨーグルト 食パン	食パン	牛乳 きなこトースト	お粥 ほうれん草煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯)	鶏肉、白菜、人参	クリームスバゲティ フルーツポンチ たまごスープ 牛乳 きなこトースト	ごはん タンドリーチキン 白菜ごまマヨ和え みそ汁 麦茶 ヨーグルト、せんべい				
		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			鶏肉、白菜、人参	コンソメ						
16火	※	ヨーグルト 食パン	食パン	牛乳 きなこトースト	お粥 ほうれん草煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯)	鶏肉、白菜、人参	クリームスバゲティ フルーツポンチ たまごスープ 牛乳 きなこトースト	ごはん タンドリーチキン 白菜ごまマヨ和え みそ汁 麦茶 ヨーグルト、せんべい				
		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			鶏肉、白菜、人参	コンソメ						

※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。