



# きゅうしょくだより

清明保育園  
給食室



新年明けましておめでとうございます。新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。いよいよ卒園・進級まで三ヶ月になりました。2026年も「食」を通して子どもたちの健やかな成長を見守っていきたいと思います。どうぞよろしくお願いたします。



## 美味しい冬野菜を食べましょう！

冬の根菜類や緑黄色野菜は、甘味があって柔らかく、体を温める効果があります。冬は基礎代謝が上がり、炭水化物、たんぱく質、脂肪などのエネルギー源が必要となります。体力をつけるためにしっかりと食べましょう。

### 大根

ビタミンCが多く、消化酵素を含み、腸の働きを整えます。「冬野菜の王様」とも呼ばれています。

### かぶ

白い根の部分と緑色の葉の部分で異なる栄養を含んでおり、丸ごと食べられる万能野菜です。

### 白菜

ビタミンCが豊富で風邪予防や疲労回復に役立ちます。煮汁ごと食べる鍋物やスープがおすすめです。



## 作ってみよう！園で人気のレシピ♪

＊＊小松菜の納豆和え＊＊

【材料】4人分

- ・小松菜 1袋
- ・キャベツ 1/4個
- ・人参 10cm
- ・えのき 1袋
- ・納豆 1パック
- ・みりん風 小さじ1
- ・薄口醤油 小さじ1
- ・和風だし 小さじ1
- ・付属の納豆のタレ

【作り方】

- ①小松菜とえのきは1cm幅、キャベツと人参は千切りにする
- ②①を柔らかくなるまで茹でて、水気をしぼっておく
- ③しぼった野菜と納豆1パックと付属の納豆のタレと調味料をいれて混ぜたら完成♪



ほうれん草やもやしもおおすすめです。お好みで味付けは調整してください。



## 12月のクッキング



### ～ひよこ組～やおやさんごっこ

色々な野菜を並べ、やおやさんに見立てました。最初はじっと観察し、そっと触ってみたい、手に持って持ち上げたりと楽しく野菜に触れました♪



### ～きりん組～ビーフカレー

初めて人参の型抜きにチャレンジ！ハートや星など上手におさえて、みんなキレイにできました♪



### ～ひばり組～白和え

ナイロン袋に入れた豆腐をもみもみしてつぶしました♪人参もちぎって、スプーンでまぜまぜして、美味しい白和えの完成♪いつもよりたくさん食べました！



もみもみ♪

### ～ほし組～クリームシチュー

人参の型抜きをしてクリームシチューにトッピングしました！みんなたくさんおかわりしました♪



### ～りす組～南瓜のサラダ

キャベツをちぎって、バターナイフで南瓜と人参を切りました。調味料を入れて、スプーンで混ぜて、できたてを味見しました♪給食ではたくさんおかわりしました！



### ～ゆき組～リッツパーティ・赤魚のホイル焼き・ブロッコリーのおかか和え

ビュッフェスタイルで生クリームやチーズ、果物などをリッツにトッピング♪みんな楽しくできました！包丁使いも様になってきて、年長組の成長を感じました。



## 1月の予定献立栄養量

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	カリウム	鉄	V.A	V.B <sub>1</sub>	V.B <sub>2</sub>	V.C	食塩	食物繊維
乳児	目標	420kcal	17.0g	11.5g	190mg	405mg	2.0g	170μgRE	0.23mg	0.25mg	18mg	1.4g未満	2.7g
	予定量	351kcal	12.4g	11.1g	152mg	473mg	1.4g	164μgRE	0.20mg	0.21mg	19mg	1.1g	2.5g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	630mg	2.5g	215μgRE	0.32mg	0.36mg	23mg	1.6g未満	3.6g
	予定量	500kcal	17.8g	15.9g	213mg	676mg	1.8g	233μgRE	0.28mg	0.31mg	26mg	1.6g	3.6g



## 12月の実施献立栄養量

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	カリウム	鉄	V.A	V.B <sub>1</sub>	V.B <sub>2</sub>	V.C	食塩	食物繊維
乳児	目標	420kcal	17.0g	11.5g	190mg	405mg	2.0g	170μgRE	0.23mg	0.25mg	18mg	1.4g未満	2.7g
	実施量	399kcal	14.5g	12.2g	213mg	549mg	1.7g	196μgRE	0.18mg	0.24mg	22mg	1.3g	2.9g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	630mg	2.5g	215μgRE	0.32mg	0.36mg	23mg	1.6g未満	3.6g
	実施量	568kcal	20.8g	17.5g	288mg	784mg	2.4g	280μgRE	0.26mg	0.35mg	32mg	1.7g	4.1g