１２月 予 定 献 立 表

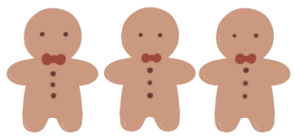
2025年１２月１日
江別桃の花保育園

日にち	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
午前（未満児）	牛乳・せんべい	牛乳・クラッカー	牛乳・せんべい	牛乳・ビスケット	牛乳・せんべい	牛乳・せんべい
（昼食） 主食 汁物 主菜 副菜 果物	ごはん 豆腐味噌汁（人参・長ねぎ） チキンカツ レンコンサラダ 果物	玄米ごはん 白菜味噌汁（人参・玉ねぎ） 鮭の野菜あんかけ 白菜ごま和え 果物	あさりごはん 玉ねぎ味噌汁（しめじ・人参） 鶏肉のマーマレード焼き 野菜の白和え 果物	塩ラーメン ほうれん草おかか和え 果物	バターロール オニオンコーンスープ たらのムニエル 小松菜磯和え 果物	わかめうどん 芋ツナ煮 果物
午後	ヨーグルト クラッカー	牛乳 ジャムサンド	牛乳 カステラ	牛乳 焼きおにぎり	牛乳 きなこマカロニ	牛乳 せんべい

日にち	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
午前（未満児）	牛乳・せんべい	牛乳・クラッカー	牛乳・せんべい	牛乳・ビスケット	牛乳・せんべい	牛乳・せんべい
（昼食） 主食 汁物 主菜 副菜 果物	ごはん さつま汁 チンジャオロースー マカロニサラダ 果物	玄米ごはん 白菜とわかめの豆乳味噌汁 ミートローフ もやしナムル 果物	ごはん 麦茶 根菜カレー キャベツのしめじ炒め 果物	ふりかけごはん 豆腐スープ（わかめ・長ねぎ） ハンバーグ ブロッコリー中華和え 果物	ごはん キャベツ味噌汁（人参・えのき） たらのごま味噌焼き 切干大根煮 果物	味噌ラーメン 小松菜コーンソテー 果物
午後	牛乳 南瓜の素揚げ	牛乳 バターポテト	牛乳 バームクーヘン	牛乳 ミルクココアクッキー	牛乳 グレープゼリー	牛乳 せんべい

日にち	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
午前（未満児）	牛乳・せんべい	牛乳・クラッカー	牛乳・せんべい	牛乳・ビスケット	牛乳・せんべい	牛乳・せんべい
（昼食） 主食 汁物 主菜 副菜 果物	ごはん 豆腐味噌汁（人参・長ねぎ） チキンカツ レンコンサラダ 果物	玄米ごはん 白菜味噌汁（人参・玉ねぎ） 鮭の野菜あんかけ 白菜ごま和え 果物	あさりごはん 玉ねぎ味噌汁（しめじ・人参） 鶏肉のマーマレード焼き 野菜の白和え 果物	塩ラーメン ほうれん草おかか和え 果物	バターロール オニオンコーンスープ たらのムニエル 小松菜磯和え 果物	わかめうどん 芋ツナ煮 果物
午後	ヨーグルト クラッカー	牛乳 ジャムサンド	牛乳 カステラ	牛乳 焼きおにぎり	牛乳 きなこマカロニ	牛乳 せんべい

日にち	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
午前（未満児）	牛乳・せんべい	牛乳・クラッカー	牛乳・せんべい	牛乳・ビスケット	牛乳・せんべい	牛乳・せんべい
（昼食） 主食 汁物 主菜 副菜 果物	ごはん さつま汁 チンジャオロースー マカロニサラダ 果物	玄米ごはん 白菜とわかめの豆乳味噌汁 ミートローフ もやしナムル 果物	ごはん 麦茶 根菜カレー キャベツのしめじ炒め 果物	ふりかけごはん コーンポタージュ ハンバーグ ブロッコリー中華和え 果物	ごはん キャベツ味噌汁（人参・えのき） たらのごま味噌焼き 切干大根煮 果物	味噌ラーメン 小松菜コーンソテー 果物
午後	牛乳 南瓜の小倉煮	牛乳 バターポテト	牛乳 バームクーヘン	牛乳 クリスマスクッキー	牛乳 グレープゼリー	牛乳 せんべい

日にち	29(月)	30(火)	31(水)			
午前（未満児）	牛乳・ビスケット			幼児食		
（昼食） 主食 汁物 主菜 副菜 果物	ごはん 大根味噌汁（麩・人参） ビビンバ スティック胡瓜 果物	休園	休園			
午後	牛乳 黒糖蒸しパン					

お箸のおはなし

箸を正しく持つことは、家族や周囲の人々と気持ちよく食事をすることに繋がります。食事を楽しむために、改めて知っておきましょう。

◎箸を使った綺麗な食べ方

・持つ場所は、箸先から約３分の２の部分です。上の箸は鉛筆の要領で持ち、下の箸は中指と薬指の間に入れて固定します。

物をつまむときは、中指と人差し指と親指で上の箸を動かし、下の箸は動かしません。箸先を開いたり、すぼめたりすれば、どんな大きさの物でも自由につまめます。

参照：農林水産省

★１２月の平均栄養量★

	カロリー	たんぱく質	脂質	塩分
3歳未満児	481kcal	19.6g	18.0g	1.6g
3歳以上児	567kcal	23.7g	20.3g	1.6g

きらい箸について

きらい箸という言葉を知っていますか？きらい箸は、忌み箸（いみばし）禁じ箸（きんじばし）とも言い、日本の食文化においてマナー違反とされている箸の使い方のことです。

ねぶり箸・・・箸をなめること
さぐり箸・・・器の中の料理を箸でかき回して探すこと
刺し箸・・・箸で料理を突き刺すこと
涙箸・・・箸の先から汁をしたたらせること
迷い箸・・・箸を器の上であちこち動かし、どの料理を食べるか迷うこと
せせり箸・・・爪楊枝の代わりに箸を使うこと
寄せ箸・・・器を箸で引き寄せたり、押したりすること
拾い箸・・・箸から箸へ二人の間で料理を受け渡すこと
押し込み箸・・・料理を箸で口の中に押し込むこと
変わり箸・・・一度料理に箸をつけて止めてしまうこと
渡し箸・・・器の上に箸を渡して置くこと
つきたて箸・・・ご飯に箸を突き立てること
もぎ箸・・・箸についている料理を口でもぎ取ること
かき箸・・・料理を口にかき込むこと
握り箸・・・握るようにして箸を持つこと
持ち箸・・・箸を握ったまま同じ手で器を持つこと
拝み箸・・・合掌して親指と人差し指の間に箸を挟むこと
ちぎり箸・・・箸を両方で１本ずつで持って料理をちぎるように箸を使うこと