

令和7年度

# 12月の給食だより

たから子ども園

## 《今月のテーマ・・・感謝の心を育てる》

### ○食前・食後のあいさつは感謝の気持ち○

食事をするときにきちんと「いただきます」「ごちそうさま」をいえています。その言葉には・・・

○自然の恵みに感謝をすること

○食事に関わった人たちに感謝をすること

○今日も食べ物を十分に食べられるという事に感謝をすること



園では、食事の前後に「食前のことば」「食後のことば」のあいさつを大切に、「食べ物はどこから来たのか」といった問いかけを日常的に行っています。子どもたちにとっても、食事のひとつときは単なる栄養補給ではなく、命とのつながり、感謝を深め、自らの心を育てる時間となります。この心が子ども達の生き方の土台となっていくことを願っています。

## 世界の味めぐり・・・アフリカ大陸で親しまれる煮込み料理 【チキンムアンバ】 ガボン共和国やアンゴラ共和国

材料(4人分)

- ・玉ねぎ 100g ・鶏もも肉 400g ・トマト缶 1缶
- ・しょうがチューブ 大さじ1 ・にんにくチューブ 小さじ1
- ・ピーナッツバター 大さじ1 ・塩コショウ ひとつまみ
- ・コンソメ 小さじ1.5



作り方

- 1、鶏肉を一口大に切り、塩コショウをして下味をつけます。
  - 2、玉ねぎは食べやすい大きさに切ってください。
  - 3、フライパンに油をひき、鶏肉を両面こんがり焼き色がつくまで焼きます。
  - 4、一度鶏肉を取り出し、にんにくチューブを入れて玉ねぎを炒めます。
  - 5、トマト缶、鶏肉、しょうがチューブ、コンソメを入れ蓋をして一煮立ちさせます。
  - 6、鶏肉にしっかりと火が通ったらピーナッツバターを加えて味をととのえたら完成。
- ※味が薄い場合は塩コショウを足してください。また、園ではピーナッツバターの代わりに練りごまと砂糖を使用します。



## 12月の献立予定表



日	曜	未満児のおやつ	副 食	3時のおやつ
1	月	牛乳 リッツ	けんちん汁 納豆 和風スパゲティサラダ	麦茶 バナナヨーグルト
2	火	牛乳 ウエハース	青魚のみそ煮 ほうれん草のゴマ和え にゅう麺	牛乳 芋蒸しパン
3	水	牛乳 丸ボーロ	野菜のかき揚げ ワカメの酢の物 白菜のみそ汁	牛乳 餃子 (ツナマヨポテト)
4	木	牛乳 クラッカー	ビビンバご飯 伴三糸 中華スープ	牛乳 ウインナーパン
5	金	牛乳 バナナ	すき焼き風煮 かき玉汁 花みかん	牛乳 いりこ田作り ちんすこう
6	土	牛乳 クッキー	クリームシチュー	牛乳 おかし
8	月	牛乳 せんべい	ミートソースパンネ ツナサラダ 野菜スープ	麦茶 青菜おにぎり
9	火	牛乳 衛生ボーロ	鶏肉の唐揚げ 野菜の甘酢和え はんぺん汁	牛乳 ココアケーキ
10	水	牛乳 リッツ	白身魚のみそ漬け焼き 糸寒天の酢の物 きのこスープ	牛乳 スティック大学芋
11	木	牛乳 りんご	カレーライス マカロニサラダ	牛乳 チーズケーキ
12	金	牛乳 ウエハース	(成道会) 団子汁 ワカメご飯 バナナ	牛乳 クリームパン
13	土	牛乳 丸ボーロ	牛丼	牛乳 おかし
15	月	牛乳 クッキー	具沢山肉団子スープ 味のり ブロッコリーのゴママヨサラダ	麦茶 りんごヨーグルト
16	火	牛乳 クラッカー	チキンムアンバ 南瓜の素揚げ ニラ玉スープ	牛乳 いりこ田作り マーブルクッキー
17	水	牛乳 せんべい	青魚の竜田揚げ フレンチサラダ オニオンスープ	牛乳 きな粉ラスク
18	木	牛乳 衛生ボーロ	おでん ふりかけ なめこのみそ汁	牛乳 のり塩フライドポテト
19	金	牛乳 みかん缶	鶏肉ときのこの炊き込みご飯 春雨とニラの炒め物 もずく汁	牛乳 おからクッキー
20	土	牛乳 リッツ	ハヤシライス	牛乳 おかし
22	月	牛乳 ウエハース	お誕生会 (お子様ランチ)	牛乳 デコレーションケーキ
23	火	牛乳 丸ボーロ	のっぺ汁 納豆 南瓜の甘煮	牛乳 芋入り田作り
24	水	牛乳 クラッカー	スタミナ焼うどん 豆腐汁	麦茶 きつねおにぎり
25	木	牛乳 クッキー	すり身揚げ もやしのナムル 水菜のすまし汁	牛乳 チンピン
26	金	牛乳 バナナ	マーボー丼 豚肉と大根の旨煮 ワカメのみそ汁	牛乳 オープンサンド
27	土	牛乳 せんべい	カレーライス	牛乳 おかし

★お誕生会：カレーチャーハン 照り焼きチキン  
フルーツサラダ コーンポタージュ 飲むヨーグルト