

12月

給食だより

朝晩の冷え込みや乾燥で風邪をひきやすくなる季節です。体を温めてくれる根菜類や、ビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこなどをたくさん食べて、風邪を予防しましょう♪

11月25日の収穫感謝礼拝の日にはご家庭から持ち寄って頂いた野菜や果物をこども達が調理室まで運んできてくれました。



冬至とは？

2025年の冬至は12月22日で、この日は1年で最も昼が短く、夜が長い日とされています。当日には南瓜やゆずをはじめとする運を呼び込むとされる食材を食べる習慣があります。園では22日にお味噌汁で南瓜を頂こうと思います。

冬至にゆず湯に入るのは、体を清め、邪気を払い、そして運気をあげる願いが込められているからです。



冬が旬の果物！
りんごとみかんについて

りんごには様々な栄養素が含まれており、脂肪吸収を抑えたり、抗酸化作用、免疫力アップ、便秘予防、メラニン色素の生成を防ぐなど、良いことづくしの果物です。

みかんには食物繊維が含まれていてこどもの消化を助ける働きがあり、便秘予防にも最適です。ビタミンCも多く含まれていて、風邪予防にもうってつけです。



12月の予定献立

2025年度
桂ぶどうの木こども園

日付	曜日	昼食	材料	おやつ
1 15	月	・鶏丼 ・ほうれん草の胡麻サラダ ・味噌汁	・精白米、胚芽米、鶏肉、人参、玉葱、しめじ、片栗粉（醤油、砂糖、みりん、酒、生姜） ・ほうれん草、人参、コーン、胡麻（マヨドレ、醤油、酢、砂糖） ・豆腐、わかめ（味噌）	・牛乳 ・麩のきな粉ラスク（麩、きな粉、砂糖、マーガリン）
2 お誕生日 参観の日	火	・ご飯 ・豆腐ハンバーグ ・ジャーマンポテト ・すまし汁 2日・みかん缶	・精白米、胚芽米 ・合挽きミンチ、玉葱、人参、豆腐（パン粉、ナツメグ、塩、ケチャップ） ・ベーコン、じゃが芋、玉葱、人参、ブロッコリー（塩胡椒） ・そうめん、人参、三つ葉（醤油） 2日・みかん缶	・牛乳 ・バナナケーキ（ホットケーキミックス、バナナ、卵、マーガリン）
16	火	・ピラフ ・ブロッコリーソテー ・すまし汁	・精白米、胚芽米、ツナ、玉葱、人参、三度豆（コンソメ、塩胡椒、油） ・ブロッコリー、もやし、コーン、ベーコン（塩胡椒、醤油） ・そうめん、人参、三つ葉（醤油）	・牛乳 ・北海道ミルクパン
3 17	水	・ご飯 ・豚肉とキャベツの葱塩炒め ・焼き南瓜 ・中華スープ	・精白米、胚芽米 ・豚肉、キャベツ、白葱、人参（鶏ガラ、塩、にんにく、酒、ごま油） ・南瓜（油、塩） ・春雨、人参、ニラ（鶏ガラ）	・牛乳 ・りんご ・お菓子
4 18	木	・ご飯 ・鮭のタルタル焼き ・春雨サラダ ・ボルシチ風スープ	・精白米、胚芽米 ・鮭、パセリ、パン粉（マヨネーズ、卵） ・春雨、ハム、胡瓜、キャベツ、人参（酢、醤油、砂糖、胡麻油） ・牛肉、玉葱、キャベツ、人参、セロリ、トマト缶（コンソメ、砂糖）	・牛乳 ・じゃがもち（片栗粉、マーガリン、砂糖、醤油）
5	金	お弁当の日 ・牛乳 ・スノーボール ・アドベントクッキー	・牛乳 ・小麦粉、マーガリン、アーモンドプードル、粉糖、ストロベリーパウダー ・小麦粉、ベーキングパウダー、マーガリン、砂糖、卵	
19	金	・カレーうどん ・焼きじゃが ・チーズ	・うどん、豚肉、玉葱、人参、青葱（カレールウ、みりん、醤油） ・じゃが芋（青海苔、塩、油） ・チーズ	・牛乳 ・ジャムサンド（食パン、苺ジャム、マーガリン）
6 20	土	・炊き込みご飯 ・味噌汁	・精白米、胚芽米、ツナ、油揚げ、人参、牛蒡、しめじ（醤油、砂糖、みりん、酒、塩） ・ほうれん草、人参（味噌）	・牛乳 ・お菓子
8 22	月	・ご飯 ・鯖の塩焼き ・うどんサラダ ・味噌汁	・精白米、胚芽米 ・鯖（塩） ・うどん、油揚げ、人参、胡瓜、キャベツ、干し椎茸（醤油、みりん、砂糖、酢、酒） ・南瓜、玉葱、人参（味噌）	・牛乳 ・ヨーグルト ・お菓子
9 23	火	・ハヤシライス ・和風コールスロー	・精白米、胚芽米、豚肉、玉葱、人参、じゃがいも、しめじ（ハヤシルウ） ・白菜、人参、胡瓜、鯉節（マヨドレ、ボン酢）	・牛乳 ・コーンスナック（コーンフレーク、マシュマロ、マーガリン）
10	水	・ご飯 ・擬製豆腐 ・小松菜の煮浸し ・味噌汁	・精白米、胚芽米 ・木綿豆腐、卵、豚ミンチ、人参、椎茸（醤油、砂糖、塩） ・小松菜、人参、油揚げ（醤油、砂糖、みりん） ・かぶ、人参、わかめ（味噌）	・牛乳 ・ボンデケージョ（白玉粉、粉チーズ、牛乳、油、塩）
24	水	・ロールパン ・グラタン ・ブロッコリー ・オニオンスープ	・ロールパン ・ベーコン、マカロニ、玉葱、人参、じゃが芋、ほうれん草、チーズ、パン粉（ホワイトソース、牛乳、コンソメ、塩胡椒、油） ・ブロッコリー（塩） ・玉葱、コーン、人参、パセリ（コンソメ）	・牛乳 ・トッピングケーキ（スポンジケーキ、みかん缶、黄桃缶、苺、ホイップクリーム）
11 25	木	・ご飯 ・照り焼きチキン ・マカロニサラダ ・コーンスープ	・精白米、胚芽米 ・鶏肉（醤油、砂糖、みりん、酒、生姜、にんにく） ・ツナ、マカロニ、人参、胡瓜（マヨドレ、塩胡椒、酢、砂糖） ・コーン、牛乳（コーンスープの素）	・牛乳 ・みかん ・お菓子
12 26	金	・ご飯 ・カレー豚じゃが ・スティック胡瓜 ・すまし汁	・精白米、胚芽米 ・豚肉、玉葱、じゃが芋、人参、三度豆、糸こんにゃく（醤油、砂糖、酒、みりん、カレー粉） ・胡瓜（塩） ・お麩、人参、三つ葉（醤油）	・牛乳 ・ピザトースト（食パン、チーズ、ツナ、ピーマン、コーン、ケチャップ、ピザソース）
13 27	土	・きつねうどん ・さつま芋の甘煮	・うどん、油揚げ、人参、わかめ、天かす（醤油、みりん） ・さつま芋（砂糖、醤油）	・牛乳 ・お菓子

※材料の都合により献立が変更する場合があります。ご了承ください。
※何か気になることがございましたら調理室又は保育者までお声かけ下さい。