



12月ごはんだより(卵・乳アレルギー)

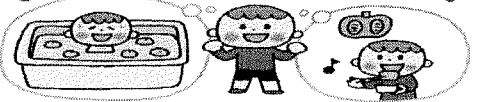
2024年 12月 北里保育園

日付	曜日	おひるごはん		3色食品群			3時おやつ
				あか	きいろ	みどり	
2	月	ごはん ★さつまいものマヨドレ和え	ぶりの照焼き みそ汁(法蓮草・豆腐・しめじ)	ぶり、豆腐	米 さつまい	レーズン、人参、 法蓮草、しめじ	★ソフト サラダ
3	火	ごはん 小松菜とえのきの胡麻和え	肉じゃが ★みそ汁(大根・豆腐・ワカメ)	牛肉、豆腐、 わかめ	米 じゃが芋	玉葱、人参、小松菜、 えのき、大根、	★あげぼん
4	水	ごはん ひじきの煮物	★サーモンの塩焼き みそ汁(白菜・椎茸・ねぎ)	サーモン、ひじき、 揚げ	米	いんげん、人参、白菜、 椎茸、葱	満月ボン
5	木	ごはん ツナと大根の煮物	春巻き ★みそ汁(南瓜・玉葱・ワカメ)	豚肉、ツナ、 わかめ	米 南瓜	大根、人参、玉葱	星たべよ
6	金	わかめごはん ★マカロニのマヨドレサラダ	筑前煮 ★みそ汁(キャベツ・玉葱・豆腐)	鶏肉、わかめ、 豆腐	米 里芋 マカロニ	人参、椎茸、牛蒡、 いんげん、胡瓜、コーン、 キャベツ、玉葱	★さつまいも 蒸しパン
9	月	ごはん 小松菜の煮浸し	煮魚(たら) 豚汁	たら、豚肉	米 里芋	小松菜、しめじ、人参、 大根、葱	★ソフト サラダ
10	火	ごはん じゃが芋の洋風煮	★南瓜挽肉フライ みそ汁(もやし・法蓮草・椎茸)	豚肉、 魚肉ソーセージ	米 南瓜 じゃが芋	人参、法蓮草、 もやし、椎茸	ぼたぼた焼
11	水	ごはん 法蓮草の胡麻和え	★ホキのパン粉焼き みそ汁(豆腐・茄子・しめじ)	ホキ、豆腐	米	法蓮草、人参、茄子、 しめじ	★ツナサンド
12	木	★カレーライス 紅まどんな(季節の特選フルーツ)	★キャベツのマヨドレサラダ	豚肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、キャベツ、 赤ピーマン、コーン、 紅まどんな	★シュガー ラスク(麩)
13	金	ごはん ピーマンのじゃこ炒め	おでん みそ汁(茄子・玉葱・大根の葉)	鶏肉、ちくわ、 厚揚げ、しらす	米 じゃが芋 麩	大根、蒟蒻、ピーマン、 人参、茄子、玉葱、 大根の葉	きなこ餅
16	月	ごはん マカロニのケチャップ炒め	★鶏肉のマヨドレ焼き みそ汁(大根・豆腐・ワカメ)	牛肉、豚肉、 わかめ、豆腐	米 マカロニ	ピーマン、玉葱、大根	★いちご ゼリー
17	火	ごはん 金平牛蒡	赤魚のみぞれ煮 みそ汁(青梗菜・麩・えのき)	赤魚、ちくわ	米 麩	大根、牛蒡、人参、 青梗菜、えのき	ソフトサラダ
18	水	ごはん 白菜のゆかり和え	鶏肉の照焼き みそ汁(南瓜・揚げ・小松菜)	鶏肉、揚げ	米 かぼちゃ	白菜、人参、小松菜	五平餅
19	木	ごはん 大根サラダ	★クリームシチュー バナナ	鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、大根、胡瓜、 バナナ	マカロニ きなこ
20	金	☆クリスマス会☆ チキンライス ★ポテトサラダ(マヨドレ)	★フライドチキン(チューリップ) スープ(キャベツ・玉葱・人参)	鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、ピーマン、 コーン、胡瓜、キャベツ	クリスマス ケーキ アップル ジュース
23	月	ごはん 南瓜の煮物	白身魚フライ みそ汁(白菜・麩・ワカメ)	たら、わかめ	米 南瓜 麩	白菜	ハッピー ターン
24	火	ごはん ★ツナサラダ(マヨドレ)	★鶏肉とじゃが芋のケチャップ煮 スープ(キャベツ・玉葱・ワカメ)	卵、鶏肉、ツナ、 わかめ	米 じゃが芋	玉葱、人参、 カリフラワー、キャベツ	★オレンジ ゼリー
25	水	☆クリスマス☆ ごはん フライドポテト ★スープ(豆腐・青梗菜・コーン)	◎ お誕生日会 ◎ ★もみの木ハンバーグ ブロッコリーサラダ ゼリー	鶏肉、豆腐	米 じゃが芋	玉葱、人参、コーン、 ブロッコリー、青梗菜	★お誕生日 ケーキ
26	木	ごはん 大根の炒め煮	鯖のみそ煮 すまし汁(法蓮草・えのき・麩)	鯖	米 麩	大根、いんげん、人参、 法蓮草、えのき	大学芋
27	金	ゆかりごはん 法蓮草と白菜の和え物	★きつねうどん ★白身魚の天ぷら	たら、揚げ	米 うどん	葱、法蓮草、白菜	★ソフト サラダ

12/21

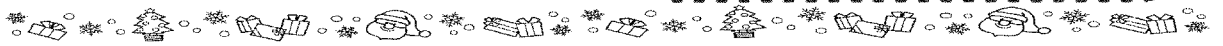
冬至にすること

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。



大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味があると伝えられています。





12月ごはんだより(1~2歳 卵・乳アレルギー)

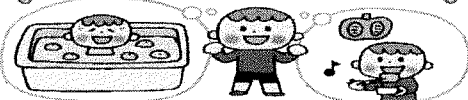
2024年 12月 北里保育園

日付	曜日	おひるごはん		3色食品群			10時おやつ	3時おやつ
				あか	きいろ	みどり		
2	月	ごはん ★さつまいもの和え	ぶりの照焼き みそ汁(法蓮草・豆腐・しめじ)	ぶり、豆腐	米 さつまい	レーズン、人参、 法蓮草、しめじ	星たべよ	★ソフト サラダ
3	火	ごはん 小松菜とえのきの胡麻和え	肉じゃが ★みそ汁(大根・豆腐・ワカメ)	牛肉、豆腐、 わかめ	米 じゃが芋	玉葱、人参、小松菜、 えのき、大根、	★ハッピー ターン	★あげぼん
4	水	ごはん ひじきの煮物	★サーモンの塩焼き みそ汁(白菜・椎茸・ねぎ)	サーモン、ひじき、 揚げ	米	いんげん、人参、白菜、 椎茸、葱	★ソフト サラダ	満月ボン
5	木	ごはん ツナと大根の煮物	春巻き ★みそ汁(南瓜・玉葱・ワカメ)	豚肉、ツナ、 わかめ	米 南瓜	大根、人参、玉葱	★たべっこ ベイビー	星たべよ
6	金	わかめごはん ★マカロニのマヨドレサラダ	筑前煮 ★みそ汁(キャベツ・玉葱・豆腐)	鶏肉、わかめ、 豆腐	米 里芋 マカロニ	人参、椎茸、牛蒡、 いんげん、胡瓜、コーン、 キャベツ、玉葱	ハッピー ターン	★さつまいも 蒸しパン
9	月	ごはん 小松菜の煮浸し	煮魚(たら) 豚汁	たら、豚肉	米 里芋	小松菜、しめじ、人参、 大根、葱	アンパンマン せんべい	★ソフト サラダ
10	火	ごはん じゃが芋の洋風煮	★南瓜挽肉フライ みそ汁(もやし・法蓮草・椎茸)	豚肉、 魚肉ソーセージ	米 南瓜 じゃが芋	人参、法蓮草、 もやし、椎茸	星たべよ	ぼたぼた焼
11	水	ごはん 法蓮草の胡麻和え	★ホキのパン粉焼き みそ汁(豆腐・茄子・しめじ)	ホキ、豆腐	米	法蓮草、人参、茄子、 しめじ	コーン フレーク	★ツナサンド
12	木	★カレーライス 紅まどんな(季節の特選フルーツ)	★キャベツのマヨドレサラダ	豚肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、キャベツ、 赤ピーマン、コーン、 紅まどんな	★ハッピー ターン	★シュガー ラスク(麩)
13	金	ごはん ピーマンのじゃこ炒め	おでん みそ汁(茄子・玉葱・大根の葉)	鶏肉、ちくわ、 厚揚げ、しらす	米 じゃが芋 麩	大根、ピーマン、 人参、茄子、玉葱、 大根の葉	ぼたぼた焼	きなこ餅
16	月	ごはん マカロニのケチャップ炒め	★鶏肉のマヨドレ焼き みそ汁(大根・豆腐・ワカメ)	牛肉、豚肉、 わかめ、豆腐	米 マカロニ	ピーマン、玉葱、大根	満月ボン	★いちご ゼリー
17	火	ごはん 金平牛蒡	赤魚のみぞれ煮 みそ汁(青梗菜・麩・えのき)	赤魚、ちくわ	米 麩	大根、牛蒡、人参、 青梗菜、えのき	★コーン フレーク	ソフトサラダ
18	水	ごはん 白菜のゆかり和え	鶏肉の照焼き みそ汁(南瓜・揚げ・小松菜)	鶏肉、揚げ	米 かぼちゃ	白菜、人参、小松菜	ハッピー ターン	五平餅
19	木	ごはん 大根サラダ	★クリームシチュー バナナ	鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、大根、胡瓜、 バナナ	★たべっこ ベイビー	マカロニ きなこ
20	金	☆クリスマス会☆ チキンライス ★ポテトサラダ(マヨドレ)	★鶏のから揚げ スープ(キャベツ・玉葱・人参)	鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、ピーマン、 コーン、胡瓜、キャベツ	星たべよ	クリスマス ケーキ アップル ジュース
23	月	ごはん 南瓜の煮物	白身魚フライ みそ汁(白菜・麩・ワカメ)	たら、わかめ	米 南瓜 麩	白菜	★たべっこ ベイビー	ハッピー ターン
24	火	ごはん ★ツナサラダ(マヨドレ)	★鶏肉とじゃが芋のケチャップ煮 スープ(キャベツ・玉葱・ワカメ)	鶏肉、ツナ、 わかめ	米 じゃが芋	玉葱、人参、 カリフラワー、キャベツ	★ソフト サラダ	★オレンジ ゼリー
25	水	☆クリスマス☆ ごはん フライドポテト ★スープ(豆腐・青梗菜・コーン)	◎ お誕生日会 ◎ ★もみの木ハンバーグ ブロッコリーサラダ ゼリー	鶏肉、豆腐	米 じゃが芋	玉葱、人参、コーン、 ブロッコリー、青梗菜	アンパンマン せんべい	★お誕生日 ケーキ
26	木	ごはん 大根の炒め煮	鯖のみそ煮 すまし汁(法蓮草・えのき・麩)	鯖	米 麩	大根、いんげん、人参、 法蓮草、えのき	ぼたぼた焼	大字芋
27	金	ゆかりごはん 法蓮草と白菜の和え物	★きつねうどん ★白身魚の天ぷら	たら、揚げ	米 うどん	葱、法蓮草、白菜	コーン フレーク	★ソフト サラダ

12/21

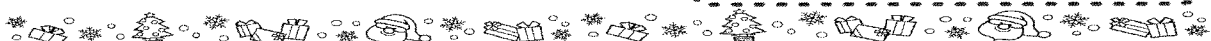
冬至にすること

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(なんぎん)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、身体をあたたためて風邪を予防します。



大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあると伝えられています。





12月ごはんだより(1~2歳 卵・青魚アレルギー)

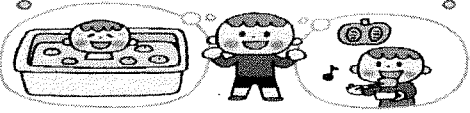
2024年 12月 北里保育園

日付	曜日	おひるごはん	3色食品群			10時おやつ	3時おやつ
			あか	きいろ	みどり		
2	月	ごはん ★さつまいものマヨドレ和え みそ汁(法蓮草・豆腐・しめじ)	★カレイの照り焼き カレイ、豆腐	米 さつまい芋	レーズン、人参、 法蓮草、しめじ	星たべよ	★ソフト サラダ
3	火	ごはん 小松菜とえのきの胡麻和え ★みそ汁(大根・豆腐・ワカメ)	肉じゃが 牛肉、豆腐、 わかめ	米 じゃが芋	玉葱、人参、小松菜、 えのき、大根、	★ハッピー ターン	★あげぼん
4	水	ごはん ひじきの煮物 みそ汁(白菜・椎茸・ねぎ)	サーモン、ひじき、 揚げ	米	いんげん、人参、白菜、 椎茸、葱	★ソフト サラダ	満月ボン
5	木	ごはん ツナと大根の煮物 ★みそ汁(南瓜・玉葱・ワカメ)	豚肉、ツナ、 わかめ	米 南瓜	大根、人参、玉葱	★たべっこ パイビー	星たべよ
6	金	わかめごはん ★マカロニのマヨドレサラダ ★みそ汁(キャベツ・玉葱・豆腐)	鶏肉、わかめ、 豆腐	米 里芋 マカロニ	人参、椎茸、牛蒡、 いんげん、胡瓜、コーン、 キャベツ、玉葱	ハッピー ターン	★さつまいも 蒸しパン
9	月	ごはん 小松菜の煮浸し 豚汁	煮魚(たら) たら、豚肉	米 里芋	小松菜、しめじ、人参、 大根、葱	アンパンマン せんべい	★ソフト サラダ
10	火	ごはん じゃが芋の洋風煮 みそ汁(もやし・法蓮草・椎茸)	豚肉、 魚肉ソーセージ	米 南瓜 じゃが芋	人参、法蓮草、 もやし、椎茸	星たべよ	ぼたぼた焼
11	水	ごはん 法蓮草の胡麻和え みそ汁(豆腐・茄子・しめじ)	ホキ、豆腐	米	法蓮草、人参、茄子、 しめじ	コーン フレーク	★ツナサンド
12	木	★カレーライス ★キャベツのマヨドレサラダ 紅まどんな(季節の特選フルーツ)	豚肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、キャベツ、 赤ピーマン、コーン、 紅まどんな	★ハッピー ターン	★シュガー ラスク(麩)
13	金	ごはん ピーマンのじゃこ炒め みそ汁(茄子・玉葱・大根の葉)	鶏肉、ちくわ、 厚揚げ、しらす	米 じゃが芋 麩	大根、ピーマン、 人参、茄子、玉葱、 大根の葉	ぼたぼた焼	きなこ餅
16	月	ごはん マカロニのケチャップ炒め みそ汁(大根・豆腐・ワカメ)	牛肉、豚肉、 わかめ、豆腐	米 マカロニ	ピーマン、玉葱、大根	満月ボン	★いちご ゼリー
17	火	ごはん 赤魚のみぞれ煮 みそ汁(青梗菜・麩・えのき)	赤魚、ちくわ	米 麩	大根、牛蒡、人参、 青梗菜、えのき	★コーン フレーク	ソフトサラダ
18	水	ごはん 白菜のゆかり和え みそ汁(南瓜・揚げ・小松菜)	鶏肉、揚げ	米 かぼちゃ	白菜、人参、小松菜	ハッピー ターン	五平餅
19	木	ごはん 大根サラダ ★クリームシチュー バナナ	鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、大根、胡瓜、 バナナ	★たべっこ パイビー	マカロニ きなこ
20	金	☆クリスマス会☆ チキンライス ★ポテトサラダ(マヨドレ) ★鶏のから揚げ スープ(キャベツ・玉葱・人参)	鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、ピーマン、 コーン、胡瓜、キャベツ	星たべよ	クリスマス ケーキ アップル ジュース
23	月	ごはん 南瓜の煮物 みそ汁(白菜・麩・ワカメ)	たら、わかめ	米 南瓜 麩	白菜	★たべっこ パイビー	ハッピー ターン
24	火	ごはん ★鶏肉とじゃが芋のケチャップ煮 ★ツナサラダ(マヨドレ) スープ(キャベツ・玉葱・ワカメ)	鶏肉、ツナ、 わかめ	米 じゃが芋	玉葱、人参、 カリフラワー、キャベツ	★ソフト サラダ	★オレンジ ゼリー
25	水	☆クリスマス☆ ごはん ★もみの木ハンバーグ フライドポテト ★スープ(豆腐・青梗菜・コーン) ゼリー	鶏肉、豆腐	米 じゃが芋	玉葱、人参、コーン、 ブロッコリー、青梗菜	アンパンマン せんべい	★お誕生日 ケーキ
26	木	ごはん 大根の炒め煮 すまし汁(法蓮草・えのき・麩)	赤魚	米 麩	大根、いんげん、人参、 法蓮草、えのき	ぼたぼた焼	大学芋
27	金	ゆかりごはん 法蓮草と白菜の和え物 ★きつねうどん ★白身魚の天ぷら	たら、揚げ	米 うどん	葱、法蓮草、白菜	コーン フレーク	★ソフト サラダ

12/21

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。昔は豊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「いとご煮」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。



大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も短く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味があると伝えられています。





12月 ごほんだより (1~2歳 小麦アレルギー)

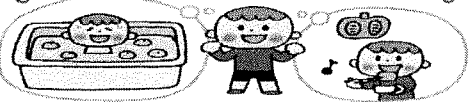
2024年 12月 北里保育園

日付	曜日	おひるごはん		3色食品群			10時おやつ	3時おやつ
				あか	きいろ	みどり		
2	月	ごはん スイートポテトサラダ	ぶりの照焼き みそ汁 (法蓮草・豆腐・しめじ)	ぶり、豆腐	米 さつま芋	レーズン、人参、 法蓮草、しめじ	★法蓮草と 小松菜 せんべい	★ソフト サラダ
3	火	ごはん 小松菜とえのきの胡麻和え	肉じゃが ★みそ汁 (大根・豆腐・ワカメ)	牛肉、豆腐、 わかめ	米 じゃが芋	玉葱、人参、小松菜、 えのき、大根、	★ハッピー ターン	★あげぼん
4	水	ごはん ひじきの煮物	サーモンのチーマヨ焼き みそ汁 (白菜・椎茸・ねぎ)	サーモン、ひじき、 揚げ	米	いんげん、人参、白菜、 椎茸、葱	たまご ポーロ	★ハイハイ
5	木	ごはん ツナと大根の煮物	★グリルチキン みそ汁 (卵・玉葱・ワカメ)	鶏肉、ツナ、 わかめ、卵	米	大根、人参、玉葱	★コーン フレーク	★法蓮草と 小松菜 せんべい
6	金	わかめごはん ★胡瓜のマヨドレサラダ	筑前煮 ★みそ汁 (キャベツ・玉葱・豆腐)	鶏肉、わかめ、 豆腐	米 里芋	人参、椎茸、牛蒡、 いんげん、胡瓜、コーン、 キャベツ、玉葱	ハッピー ターン	★さつまいも 蒸しパン
9	月	ごはん 小松菜の煮浸し	煮魚 (たら) 豚汁	たら、豚肉	米 里芋	小松菜、しめじ、人参、 大根、葱	★野菜 ハイハイ	★ソフト サラダ
10	火	ごはん ★じゃが芋の洋風煮	★ささみと豆腐の煮物 みそ汁 (もやし・法蓮草・椎茸)	鶏肉、豆腐	米 じゃが芋	人参、法蓮草、玉葱、 もやし、椎茸	★ハッピー ターン	★法蓮草と 小松菜 せんべい
11	水	ごはん 法蓮草の胡麻和え	★ホキのマヨドレ焼き みそ汁 (豆腐・茄子・しめじ)	ホキ、豆腐	米	法蓮草、人参、茄子、 しめじ	コーン フレーク	★ツナロール
12	木	★カレーライス 紅まどんな (季節の特選フルーツ)	コールスロー風サラダ	豚肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、キャベツ、 赤ピーマン、コーン、 紅まどんな	白い風船	★しらす わかめ せんべい
13	金	ごはん ピーマンのじゃこ炒め	★おでん みそ汁 (茄子・玉葱・大根の葉)	鶏肉、ちくわ、 厚揚げ、しらす	米 じゃが芋	大根、ピーマン、 人参、茄子、玉葱、 大根の葉	★ソフト サラダ	きなこ餅
16	月	ごはん ★ケチャップ炒め	★鶏肉のマヨドレ焼き みそ汁 (大根・豆腐・ワカメ)	牛肉、豚肉、 わかめ、豆腐	米	ピーマン、玉葱、大根	★ハッピー ターン	★いちご ゼリー
17	火	ごはん 金平牛蒡	赤魚のみぞれ煮 ★みそ汁 (青梗菜・豆腐・えのき)	赤魚、ちくわ、 豆腐	米	大根、牛蒡、人参、 青梗菜、えのき	白い風船	ソフトサラダ
18	水	ごはん 白菜のゆかり和え	鶏肉の照焼き みそ汁 (南瓜・揚げ・小松菜)	鶏肉、揚げ	米 かぼちゃ	白菜、人参、小松菜	ハッピー ターン	五平餅
19	木	ごはん ★大根サラダ	★クリームシチュー バナナ	鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、大根、胡瓜、 バナナ	★ハイハイ	★ソフト サラダ
20	金	☆クリスマス会☆ チキンライス ★ポテトサラダ (マヨドレ)	★鶏のから揚げ スープ (キャベツ・玉葱・人参)	鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、ピーマン、 コーン、胡瓜、キャベツ	★法蓮草と 小松菜 せんべい	クリスマス ケーキ アップル ジュース
23	月	ごはん 南瓜の煮物	★ホキの塩焼き ★みそ汁 (白菜・豆腐・ワカメ)	ホキ、わかめ、 豆腐	米 南瓜	白菜	★野菜 ハイハイ	ハッピー ターン
24	火	ごはん ★ツナサラダ (マヨドレ)	オムレツ スープ (キャベツ・玉葱・ワカメ)	卵、鶏肉、ツナ、 わかめ	米 じゃが芋	玉葱、人参、 カリフラワー、キャベツ	たまご ポーロ	★オレンジ ゼリー
25	水	☆クリスマス☆ ごはん フライドポテト ★スープ (豆腐・青梗菜・コーン)	◎ お誕生日会 ◎ ★もみの木ハンバーグ ★ブロッコリーサラダ ゼリー	鶏肉、豆腐	米 じゃが芋	玉葱、人参、コーン、 ブロッコリー、青梗菜	★法蓮草と 小松菜 せんべい	★お誕生日 ケーキ
26	木	ごはん 大根の炒め煮	鯖のみぞ煮 ★すまし汁 (法蓮草・えのき・豆腐)	鯖、豆腐	米	大根、いんげん、人参、 法蓮草、えのき	★ハイハイ	大字芋
27	金	ごはん ゆかりごはん 法蓮草と白菜の和え物	★豆腐とお肉の煮物 ★みそ汁 (さつま芋・玉葱・葱)	鶏肉、豆腐	米	葱、法蓮草、白菜、 大根、人参	コーン フレーク	★ソフト サラダ

12/21

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「いとご煮」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。



大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごさし、その年の災いをすべて断ち切るという意味があると伝えられています。





12月 ごほんだより (0歳 卵・小麦アレルギー)

2024年 12月 北里保育園

日付	曜日	おひるごはん		3色食品群			10時おやつ	3時おやつ
				あか	きいろ	みどり		
2	月	ごはん ★さつまいものマヨドレ和え	ぶりの照焼き みそ汁 (法蓮草・豆腐・しめじ)	ぶり、豆腐	米 さつまい芋	レーズン、人参、 法蓮草、しめじ	★法蓮草と 小松菜 せんべい	★ソフト サラダ
3	火	ごはん 小松菜とえのきの胡麻和え	肉じゃが ★みそ汁 (大根・豆腐・ワカメ)	牛肉、豆腐、 わかめ	米 じゃが芋	玉葱、人参、小松菜、 えのき、大根、	★ハッピー ターン	★あげぼん
4	水	ごはん ひじきの煮物	★サーモンの塩焼き みそ汁 (白菜・椎茸・ねぎ)	サーモン、ひじき、 揚げ	米	いんげん、人参、白菜、 椎茸、葱	★ソフト サラダ	★ハイハイ
5	木	ごはん ツナと大根の煮物	★グリルチキン ★みそ汁 (南瓜・玉葱・ワカメ)	鶏肉、ツナ、 わかめ	米 南瓜	大根、人参、玉葱	★コーン フレーク	★法蓮草と 小松菜 せんべい
6	金	わかめごはん ★胡瓜のマヨドレサラダ	筑前煮 ★みそ汁 (キャベツ・玉葱・豆腐)	鶏肉、わかめ、 豆腐	米 里芋	人参、椎茸、牛蒡、 いんげん、胡瓜、コーン、 キャベツ、玉葱	ハッピー ターン	★さつまいも 蒸しパン
9	月	ごはん 小松菜の煮浸し	煮魚 (たら) 豚汁	たら、豚肉	米 里芋	小松菜、しめじ、人参、 大根、葱	★野菜 ハイハイ	★ソフト サラダ
10	火	ごはん ★じゃが芋の洋風煮	★ささみと豆腐の煮物 みそ汁 (もやし・法蓮草・椎茸)	鶏肉、豆腐	米 じゃが芋	人参、法蓮草、玉葱、 もやし、椎茸	★ハッピー ターン	★法蓮草と 小松菜 せんべい
11	水	ごはん 法蓮草の胡麻和え	★ホキのマヨドレ焼き みそ汁 (豆腐・茄子・しめじ)	ホキ、豆腐	米	法蓮草、人参、茄子、 しめじ	コーン フレーク	★ツナロール
12	木	★カレーライス 紅まどんな (季節の特選フルーツ)	★キャベツのマヨドレサラダ	豚肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、キャベツ、 赤ピーマン、コーン、 紅まどんな	★ハッピー ターン	★しらす わかめ せんべい
13	金	ごはん ピーマンのじゃこ炒め	★おでん みそ汁 (茄子・玉葱・大根の葉)	鶏肉、ちくわ、 厚揚げ、しらす	米 じゃが芋	大根、ピーマン、 人参、茄子、玉葱、 大根の葉	★ソフト サラダ	きなこ餅
16	月	ごはん ★ケチャップ炒め	★鶏肉のマヨドレ焼き みそ汁 (大根・豆腐・ワカメ)	牛肉、豚肉、 わかめ、豆腐	米	ピーマン、玉葱、大根	★ハッピー ターン	★いちご ゼリー
17	火	ごはん 金平牛蒡	赤魚のみぞれ煮 ★みそ汁 (青梗菜・豆腐・えのき)	赤魚、ちくわ、 豆腐	米	大根、牛蒡、人参、 青梗菜、えのき	★コーン フレーク	ソフトサラダ
18	水	ごはん 白菜のゆかり和え	鶏肉の照焼き みそ汁 (南瓜・揚げ・小松菜)	鶏肉、揚げ	米 かぼちゃ	白菜、人参、小松菜	ハッピー ターン	五平餅
19	木	ごはん ★大根サラダ	★クリームシチュー バナナ	鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、大根、胡瓜、 バナナ	★ハイハイ	★ソフト サラダ
20	金	☆クリスマス会☆ チキンライス ★ポテトサラダ (マヨドレ)	★鶏のから揚げ スープ (キャベツ・玉葱・人参)	鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、ピーマン、 コーン、胡瓜、キャベツ	★法蓮草と 小松菜 せんべい	クリスマス ケーキ アップル ジュース
23	月	ごはん 南瓜の煮物	★ホキの塩焼き ★みそ汁 (白菜・豆腐・ワカメ)	ホキ、わかめ、 豆腐	米 南瓜	白菜	★野菜 ハイハイ	ハッピー ターン
24	火	ごはん ★ツナサラダ (マヨドレ)	★鶏肉とじゃが芋のケチャップ煮 スープ (キャベツ・玉葱・ワカメ)	鶏肉、ツナ、 わかめ	米 じゃが芋	玉葱、人参、 カリフラワー、キャベツ	★ソフト サラダ	★オレンジ ゼリー
25	水	☆クリスマス☆ ごはん フライドポテト ★スープ (豆腐・青梗菜・コーン) ゼリー	◎ お誕生日会 ◎ ★もみの木ハンバーグ ★ブロッコリーサラダ ゼリー	鶏肉、豆腐	米 じゃが芋	玉葱、人参、コーン、 ブロッコリー、青梗菜	★法蓮草と 小松菜 せんべい	★お誕生日 ケーキ
26	木	ごはん 大根の炒め煮	鯖のみぞれ煮 ★すまし汁 (法蓮草・えのき・豆腐)	鯖、豆腐	米	大根、いんげん、人参、 法蓮草、えのき	★ハイハイ	大字芋
27	金	ゆかりごはん 法蓮草と白菜の和え物	★豆腐とお肉の煮物 ★みそ汁 (さつまい芋・玉葱・葱)	鶏肉、豆腐	米	葱、法蓮草、白菜、 大根、人参	コーン フレーク	★ソフト サラダ

12/21

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。

大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあると伝えられています。

