



12月 ごはんだより

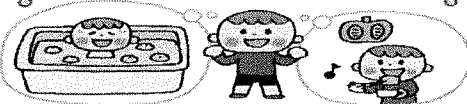
2024年 12月 北里保育園

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 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	ちよぼちよぼ クッキー
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・はんぺん・ワカメ)	牛肉、はんぺん、 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	満月ボン
5	木	ごはん ツナと大根の煮物	春巻き みそ汁 (卵・玉葱・ワカメ)	豚肉、ツナ、 卵、わかめ	米	大根、人参、玉葱	星たべよ
6	金	わかめごはん マカロニサラダ	筑前煮 みそ汁 (キャベツ・玉葱・かまぼこ)	鶏肉、わかめ、 かまぼこ	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	ムーンライト
10	火	ごはん じゃが芋の洋風煮	ささみフリッター みそ汁 (もやし・法蓮草・椎茸)	鶏肉、 魚肉ソーセージ	米 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)	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	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	コロケ 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	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	まがり せんべい
24	火	ごはん カリフラワーとツナサラダ	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	みかん フルーチェ
25	水	☆クリスマス会☆ ごはん フライドポテト コーンスープ	◎ お誕生日会 ◎ 煮込みハンバーグ ブロッコリーサラダ ゼリー	鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、コーン、 ブロッコリー	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 ちくわの磯辺揚げ	揚げ、かまぼこ、 ちくわ	米 うどん	葱、法蓮草、白菜	雪の宿



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)

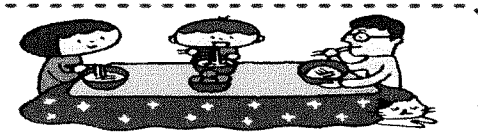
2024年 12月 北里保育園

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	星たべよ	ちよぼちよぼ クッキー
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・はんぺん・ワカメ)	牛肉、わかめ	米 じゃが芋	人参、小松菜、 えのき、大根、	雪の宿	あげばん
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	米	いんげん、人参、白菜、 葱、キャベツ	たまご ポーロ	満月ボン
5	木	ごはん ツナと大根の煮物	春巻き みそ汁 (卵・玉葱・ワカメ)	豚肉、ツナ、 卵、わかめ	米	大根、人参、玉葱	たべっこ どうぶつ	星たべよ
6	金	わかめごはん マカロニサラダ	筑前煮 みそ汁 (キャベツ・玉葱・かまぼこ)	鶏肉	米 里芋 マカロニ	人参、いんげん、 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	ムーンライト
10	火	ごはん じゃが芋の洋風煮	ささみフリッター みそ汁 (もやし・法蓮草・椎茸)	鶏肉、 魚肉ソーセージ	米 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)	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	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	コロッケ 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	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	たべっこ どうぶつ	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	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 どうぶつ	まがり せんべい
24	火	ごはん カリフラワーとツナサラダ	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	みかん フルーチェ
25	水	☆クリスマス☆ ごはん フライドポテト コーンスープ	◎ お誕生日会 ◎ 煮込みハンバーグ ブロッコリーサラダ ゼリー	鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、コーン、 ブロッコリー	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 ちくわの磯辺揚げ	揚げ、かまぼこ、 ちくわ	米 うどん	葱、法蓮草、白菜	コーン フレーク	雪の宿

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らと伝えられています。





12月 ごはんだより (完了期)

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	なんはん さつまいもの煮物	煮魚(カレイ) みそ汁(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	しらすわかめ せんべい	法蓮草と 小松菜 せんべい
3	火	なんはん 小松菜とえのきの和えもの	肉じゃが みそ汁(大根・ワカメ)	牛肉、わかめ	米 じゃが芋	人参、小松菜、 えのき、大根、	野菜 ハイハイ	南瓜&人参 リング
4	水	なんはん ひじきの煮物	煮魚(鮭) みそ汁(白菜・葱)	サーモン、ひじき	米	いんげん、人参、白菜、 葱、キャベツ	たまご ポーロ	マンナ ウエハース
5	木	なんはん ツナと大根の旨煮	鶏肉と豆腐の煮物 みそ汁(玉葱、ワカメ)	ツナ、豆腐、わか め、 鶏肉	米	大根、人参、玉葱	ハイハイ	法蓮草と 小松菜 せんべい
6	金	なんはん マカロニの洋風煮	筑前煮 みそ汁(キャベツ・玉葱)	鶏肉	米 里芋 マカロニ	人参、いんげん、 コーン、キャベツ、玉葱	小魚 せんべい	蒸し さつまいも
9	月	なんはん 小松菜の煮浸し	煮魚(たら) みそ汁(大根・里芋)	たら	米 里芋	小松菜、しめじ、人参、 大根	南瓜&人参 リング	しらすわかめ せんべい
10	火	なんはん じゃがいもの洋風煮	ささみと豆腐の煮物 みそ汁(法蓮草・椎茸)	鶏肉、豆腐	米 じゃが芋	人参、法蓮草、椎茸	マンナ ウエハース	法蓮草と 小松菜 せんべい
11	水	なんはん 法蓮草の和え物	煮魚(ホキ) みそ汁(豆腐・しめじ)	ホキ、豆腐	米	法蓮草、人参、 しめじ、いんげん	ハイハイ	ジャム サンド
12	木	なんはん コールスロー風サラダ	豚肉と野菜の煮物 みそ汁(法蓮草・豆腐)	豚肉、豆腐	米 じゃが芋	人参、キャベツ、 赤ピーマン、法蓮草	法蓮草と 小松菜 せんべい	南瓜&人参 リング
13	金	なんはん ピーマンとじゃこの炒め煮	おでん みそ汁(茄子・大根の葉)	鶏肉、しらす	米 じゃが芋	大根、ピーマン、 人参、茄子、 大根の葉	野菜 ハイハイ	小魚 せんべい
16	月	なんはん 豚肉の洋風煮	豆腐とじゃが芋の煮物 みそ汁(大根・ワカメ)	豚肉、わかめ、 豆腐	米 じゃが芋	ピーマン、玉葱、大根、 人参	マンナ ウエハース	南瓜&人参 リング
17	火	なんはん じゃが芋の金平風	赤魚のみぞれ煮 みそ汁(青梗菜・えのき)	赤魚	米 じゃが芋	大根、人参、 青梗菜、えのき	野菜 ハイハイ	小魚 せんべい
18	水	なんはん 白菜のゆかり和え	鶏肉と大根の煮物 みそ汁(南瓜・小松菜)	鶏肉	米 かぼちゃ	白菜、人参、小松菜、 大根、いんげん	南瓜&人参 リング	法蓮草と 小松菜 せんべい
19	木	なんはん 大根サラダ	鶏肉と野菜の洋風煮 みそ汁(豆腐・青梗菜)	鶏肉、豆腐	米 じゃが芋	玉葱、人参、大根、胡瓜、 青梗菜	ハイハイ	マカロニ きなこ
20	金	なんはん ポテト煮	豚肉の煮物 スープ(キャベツ・人参)	豚肉	米 じゃが芋	大根、玉葱、法蓮草、 いんげん、人参、キャベツ	法蓮草と 小松菜 せんべい	アップル ジュース
23	月	なんはん 南瓜煮	煮魚(ホキ) みそ汁(白菜・ワカメ)	ホキ、わかめ	米 南瓜	白菜、小松菜、	野菜 ハイハイ	小魚 せんべい
24	火	なんはん カリフラワーとツナサラダ	鶏肉と野菜の煮物 スープ(キャベツ・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	たまご ポーロ	みかん フルーチェ
25	水	なんはん ブロッコリーサラダ	豚じゃが スープ(豆腐・青梗菜)	豚肉、豆腐	米 じゃが芋	玉葱、人参、ブロッコ リー、 青梗菜	法蓮草と 小松菜 せんべい	いちご
26	木	なんはん 大根の炒め煮	赤魚の味噌煮 すまし汁(法蓮草・えのき)	赤魚	米 南瓜	大根、いんげん、人参、 法蓮草、えのき	ハイハイ	蒸し さつまいも
27	金	なんはん 二色浸し	豆腐とお肉の煮物 みそ汁(さつまい芋・葱)	鶏肉、豆腐	米 さつまい芋	大根、人参、法蓮草、 白菜、葱	マンナ ウエハース	南瓜&人参 リング

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。

