



12月 ごはんだより

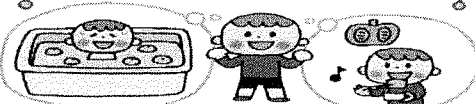
2025年 12月 北里保育園

日付	曜日	おひるごはん		3色食品群			15時おやつ
				あか	きいろ	みどり	
1	月	ごはん 法蓮草のお浸し	ブリの照り焼き みそ汁（白菜、椎茸、葱）	鯖	米	いんげん、法蓮草、人参、白菜、椎茸、葱	ソフト サラダ
2	火	ごはん マカロニのケチャップ炒め	コロッケ みそ汁（豆腐、大根、葱）	牛肉、豚肉、豆腐	米 じゃが芋 マカロニ	ピーマン、玉葱、大根、葱	ムーンライト
3	水	ごはん もやしとワカメサラダ	筑前煮 みそ汁（玉葱、青梗菜、揚げ）	鶏肉、ワカメ、揚げ	米 里芋	大根、人参、椎茸、牛蒡、いんげん、もやし、玉葱、青梗菜	あげばん
4	木	カレーライス 春雨サラダ	紅まどんな 	豚肉、卵	米 じゃが芋 春雨	玉葱、人参、胡瓜、紅まどんな	まがり せんべい
5	金	ごはん 金平大根	豚肉の生姜焼き かきたま汁	豚肉、竹輪、卵	米	玉葱、赤ピーマン、葱、大根、人参、えのき	焼きそば
8	月	ごはん スパゲッティサラダ	赤魚のみぞれ煮 みそ汁（じゃが芋、椎茸）	赤魚	米 スパゲッティ じゃが芋	大根、法蓮草、胡瓜、人参、椎茸	青りんご ゼリー
9	火	ごはん いんげんのおかか和え	豚じゃが みそ汁（キャベツ、えのき、ワカメ）	豚肉、ワカメ	米 じゃが芋	玉葱、人参、いんげん、キャベツ、えのき	豆乳 ドーナツ
10	水	ごはん ひじきの煮物	ホキの磯風味/パン粉焼き みそ汁（さつま芋、白菜、大根の葉）	ホキ、ひじき、揚げ	米 さつま芋	いんげん、人参、白菜、大根の葉	りんご 蒸しパン
11	木	ごはん ツナと大根の旨煮	春巻き みそ汁（麩、玉葱、小松菜）	豚肉、ツナ、麩	米	葱、玉葱、人参、キャベツ、葱、大根、小松菜	満月ボン
12	金	ごはん 法蓮草のナムル	麻婆豆腐 スープ（じゃが芋、コーン、ワカメ）	豚肉、豆腐、ワカメ	米 じゃが芋	玉葱、椎茸、葱、法蓮草、もやし、人参、コーン	苺のムース
15	月	ごはん じゃが芋の塩昆布和え	鯖の味噌煮 すまし汁（麩、大根、しめじ）	鯖、麩	米 じゃが芋	法蓮草、人参、大根、しめじ	星たべよ
16	火	ごはん ピーマンのじゃこ炒め	おでん みかん缶	鶏肉、竹輪、揚げ、麩、しらず	米 じゃが芋 弱弱	大根、ピーマン、赤ピーマン、みかん	マカロニ きなこ
17	水	ごはん オクラの胡麻和え	鯖のマヨ焼き みそ汁（もやし、揚げ）	鯖、揚げ	米	オクラ、人参、もやし、ブロッコリー	ジャム サンド
18	木	ごはん 白菜のゆかり和え	鶏肉の照り焼き みそ汁（里芋、小松菜）	鶏肉	米 里芋	いんげん、白菜、人参、小松菜	シュガー ラスク（麩）
19	金	★クリスマス会★ コーンごはん ポテトサラダ	フライドチキン スープ（キャベツ、玉葱、人参） 	鶏肉	米 じゃが芋	コーン、ブロッコリー、法蓮草、人参、玉葱、キャベツ	りんご ジュース
22	月	★冬至★ ごはん 南瓜煮	バーベキューチキン みそ汁（白菜、しめじ）	鶏肉	米 南瓜	人参、玉葱、りんご、白菜、しめじ	ぼたぼた焼
23	火	ごはん 大根サラダ	オムレツ スープ（キャベツ、玉葱、ワカメ）	卵、鶏肉、ワカメ	米 じゃが芋	玉葱、人参、ピーマン、大根、胡瓜、コーン、キャベツ	マリー ビスケット
24	水	🎂お誕生日会🎂 ごはん ブロッコリーサラダ ピーチゼリー 	ハンバーグのトマトソースかけ 野菜スープ	鶏肉、豚肉	米 じゃが芋	玉葱、トマト、人参、ブロッコリー、コーン、青梗菜、えのき	クリスマス おやつ
25	木	ごはん ほうれん草とツナサラダ	クリームシチュー バナナ 	鶏肉、ツナ、牛乳	米 じゃが芋	人参、法蓮草、赤ピーマン、玉葱、バナナ	きなこ餅
26	金	ゆかりごはん 二色浸し	きつねうどん ちくわの磯部揚げ	揚げ、蒲鉾、竹輪	米 うどん	法蓮草、白菜、葱	雪の宿

12/22

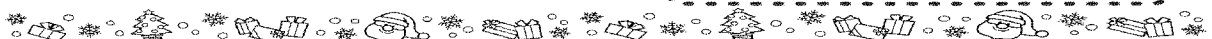
冬至にすること

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、新しい年も長く長く過ごし、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)

2025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	15時おやつ
				あか	きいろ	みどり		
1	月	ごはん 法蓮草のお浸し	ブリの照り焼き みそ汁 (白菜、椎茸、葱)	鰯	米	いんげん、法蓮草、人参、白菜、椎茸、葱	たべっこ どうぶつ	ソフト サラダ
2	火	ごはん マカロニのケチャップ炒め	コロッケ みそ汁 (豆腐、大根、葱)	牛肉、豚肉、豆腐	米 じゃが芋 マカロニ	ピーマン、玉葱、大根、葱	コーン フレーク	ムーンライト
3	水	ごはん もやしとワカメサラダ	筑前煮 みそ汁 (玉葱、青梗菜、揚げ)	鶏肉、ワカメ、揚げ	米 里芋	大根、人参、椎茸、牛蒡、いんげん、もやし、玉葱、青梗菜	たまご ボーロ	あげばん
4	木	カレーライス 春雨サラダ	紅まどんな 	豚肉、卵	米 じゃが芋 春雨	玉葱、人参、胡瓜、紅まどんな	白い風船	まがり せんべい
5	金	ごはん 金平大根	豚肉の生姜焼き かきたま汁	豚肉、竹輪、卵	米	玉葱、赤ピーマン、葱、大根、人参、えのき	アンパンマン せんべい	焼きそば
8	月	ごはん スパゲッティサラダ	赤魚のみぞれ煮 みそ汁 (じゃが芋、椎茸)	赤魚	米 スパゲッティ じゃが芋	大根、法蓮草、胡瓜、人参、椎茸	ハッピー ターン	青りんご ゼリー
9	火	ごはん いんげんのおかか和え	豚じゃが みそ汁 (キャベツ、えのき、ワカメ)	豚肉、ワカメ	米 じゃが芋	玉葱、人参、いんげん、キャベツ、えのき	おにぎり せんべい	豆乳 ドーナツ
10	水	ごはん ひじきの煮物	ホキの磯風味パン粉焼き みそ汁 (さつまい、白菜、大根の葉)	ホキ、ひじき、揚げ	米 さつまい	いんげん、人参、白菜、大根の葉	白い風船	りんご 蒸しパン
11	木	ごはん ツナと大根の旨煮	春巻き みそ汁 (麩、玉葱、小松菜)	豚肉、ツナ、麩	米	葱、玉葱、人参、キャベツ、葱、大根、小松菜	コーン フレーク	満月ボン
12	金	ごはん 法蓮草のナムル	麻婆豆腐 スープ (じゃが芋、コーン、ワカメ)	豚肉、豆腐、ワカメ	米 じゃが芋	玉葱、椎茸、葱、法蓮草、もやし、人参、コーン	ばりんこ	苺のムース
15	月	ごはん じゃが芋の塩昆布和え	鯖の味噌煮 すまし汁 (麩、大根、しめじ)	鯖、麩	米 じゃが芋	法蓮草、人参、大根、しめじ	たまご ボーロ	星たべよ
16	火	ごはん ピーマンのじゃこ炒め	おでん みかん缶	鶏肉、竹輪、揚げ、麩、しらす	米 じゃが芋	大根、ピーマン、赤ピーマン、みかん	アンパンマン せんべい	マカロニ きなこ
17	水	ごはん オクラの胡麻和え	鱈のマヨ焼き みそ汁 (もやし、揚げ)	鱈、揚げ	米	オクラ、人参、もやし、ブロッコリー	ハッピー ターン	ジャム サンド
18	木	ごはん 白菜のゆかり和え	鶏肉の照り焼き みそ汁 (里芋、小松菜)	鶏肉	米 里芋	いんげん、白菜、人参、小松菜	たべっこ どうぶつ	シュガー ラスク (麩)
19	金	🎄クリスマス会🎄 コーンごはん ポテトサラダ	フライドチキン スープ (キャベツ、玉葱、人参)	鶏肉	米 じゃが芋	コーン、ブロッコリー、法蓮草、人参、玉葱、キャベツ	コーン フレーク	りんご ジュース
22	月	★冬至★ ごはん 南瓜煮	バーベキューチキン みそ汁 (白菜、しめじ)	鶏肉	米 南瓜	人参、玉葱、りんご、白菜、しめじ	ちょぼちょぼ クッキー	ぼたぼた焼
23	火	ごはん 大根サラダ	オムレツ スープ (キャベツ、玉葱、ワカメ)	卵、鶏肉、ワカメ	米 じゃが芋	玉葱、人参、ピーマン、大根、胡瓜、コーン、キャベツ	たまご ボーロ	マリー ビスケット
24	水	🎂お誕生日会🎂 ごはん ブロッコリーサラダ ピーチゼリー	ハンバーグのトマトソースかけ 野菜スープ 	鶏肉、豚肉	米 じゃが芋	玉葱、トマト、人参、ブロッコリー、コーン、青梗菜、えのき	ばりんこ	クリスマス おやつ
25	木	ごはん ほうれん草とツナサラダ	クリームシチュー バナナ 	鶏肉、ツナ、牛乳	米 じゃが芋	人参、法蓮草、赤ピーマン、玉葱、バナナ	白い風船	きなこ餅
26	金	ゆかりごはん 二色浸し	きつねうどん ちくわの磯部揚げ	揚げ、蒲鉾、竹輪	米 うどん	法蓮草、白菜、葱	おにぎり せんべい	雪の宿

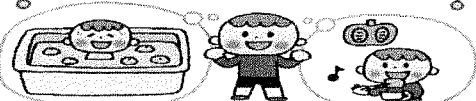
12/22



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。



大毎日の年越しそば

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。

