



12月ごはんだより(卵・乳アレルギー)

2025年 12月 北里保育園

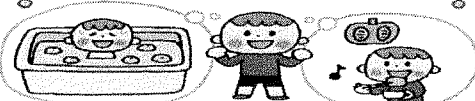
日付	曜日	おひるごはん	3色食品群			15時おやつ
			あか	きいろ	みどり	
1	月	ごはん 法蓮草のお浸し ブリの照り焼き みそ汁(白菜、椎茸、葱)	鰯	米	いんげん、法蓮草、人参、白菜、椎茸、葱	ソフト サラダ
2	火	ごはん ★南瓜挽肉フライ マカロニのケチャップ炒め みそ汁(豆腐、大根、葱)	豚肉、豆腐	米 南瓜 マカロニ	ピーマン、玉葱、大根、葱	★ピーチ ゼリー
3	水	ごはん もやしとワカメサラダ 筑前煮 みそ汁(玉葱、青梗菜、揚げ)	鶏肉、ワカメ、揚げ	米 里芋	大根、人参、椎茸、牛蒡、いんげん、もやし、玉葱、青梗菜	★あげばん
4	木	★カレーライス ★春雨サラダ 紅まどんな 	豚肉	米 じゃが芋 春雨	玉葱、人参、胡瓜、黄ピーマン、紅まどんな	★星のおやつ
5	金	ごはん 金平大根 豚肉の生姜焼き ★すまし汁(豆腐、えのき、葱)	豚肉、竹輪、豆腐	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	★クレープ
10	水	ごはん ★ホキのマヨドレ焼き ひじきの煮物 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	筍、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	★毎ゼリー
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、しらす	米 じゃが芋 鶏弱	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 ★鰯のマヨドレ焼き オクラの胡麻和え みそ汁(もやし、揚げ)	鰯、揚げ	米	オクラ、人参、もやし、ブロッコリー	★ジャム ロール
18	木	ごはん 鶏肉の照り焼き 白菜のゆかり和え 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 ★鶏の唐揚げ 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 ★鰯のポテト焼き 大根サラダ スープ(キャベツ、玉葱、ワカメ)	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	★ソフト サラダ
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 ★法蓮草とツナサラダ ★豆乳シチュー バナナ 	鶏肉、ツナ、豆乳	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 ★白身魚の天ぷら	揚げ、鰯	米 うどん	玉葱、人参、法蓮草、白菜、葱	★星のおやつ

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・乳アレルギー)

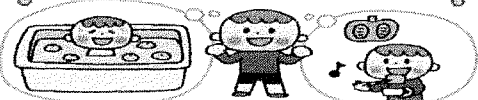
2025年 12月 北里保育園

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 ベビー	ソフト サラダ
2	火	ごはん マカロニのケチャップ炒め	★南瓜挽肉フライ みそ汁(豆腐、大根、葱)	豚肉、豆腐	米 南瓜 マカロニ	ピーマン、玉葱、大根、葱	コーン フレーク	★ピーチ ゼリー
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	★ハッピー ターン	★あげぼん
4	木	★カレーライス ★春雨サラダ	紅まどんな 	豚肉	米 じゃが芋 春雨	玉葱、人参、胡瓜、黄ピーマン、紅まどんな	★小魚 せんべい	★星のおやつ
5	金	ごはん 金平大根	豚肉の生姜焼き ★すまし汁(豆腐、えのき、葱)	豚肉、竹輪、豆腐	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	★ソフト サラダ	★クレープ
10	水	ごはん ひじきの煮物	★ホキのマヨドレ焼き 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	★法蓮草 と小松菜 せんべい	★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	筍、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	ぱりんこ	★苺ゼリー
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	★ソフト サラダ	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	★鯖のマヨドレ焼き 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	ハッピー ターン	★ジャム ロール
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 ベビー	★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	★鶏の唐揚げ 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	★小魚 せんべい	ぼたぼた焼
23	火	ごはん 大根サラダ	★鯖のポテト焼き スープ(キャベツ、玉葱、ワカメ)	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	★ハッピー ターン	★ソフト サラダ
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	ぱりんこ	★クリスマス おやつ
25	木	ごはん ★法蓮草とツナサラダ	★豆乳シチュー バナナ 	鶏肉、ツナ、豆乳	米 じゃが芋	人参、法蓮草、赤ピーマン、玉葱、バナナ	★コーン フレーク	きなこ餅
26	金	ゆかりごはん 二色浸し	★きつねうどん ★白身魚の天ぷら	揚げ、鰻	米 うどん	玉葱、人参、法蓮草、白菜、葱	★しらす わかめ せんべい	★星のおやつ

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・青魚アレルギー)

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 ★鰯の照り焼き みそ汁(白菜、椎茸、葱) 法蓮草のお浸し	鰯	米	いんげん、法蓮草、人参、白菜、椎茸、葱	★たべっこ パイビー	ソフト サラダ
2	火	ごはん ★南瓜挽肉フライ みそ汁(豆腐、大根、葱) マカロニのケチャップ炒め	豚肉、豆腐	米 南瓜 マカロニ	ピーマン、玉葱、大根、葱	コーン フレーク	★ピーチ ゼリー
3	水	ごはん 筑前煮 みそ汁(玉葱、青梗菜、揚げ) もやしとワカメサラダ	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	★ハッピー ターン	★あげばん
4	木	★カレーライス ★春雨サラダ 紅まどんな 	豚肉	米 じゃが芋 春雨	玉葱、人参、胡瓜、黄ピーマン、紅まどんな	★小魚 せんべい	★星のおやつ
5	金	ごはん 豚肉の生姜焼き 金平大根 ★すまし汁(豆腐、えのき、葱)	豚肉、竹輪、豆腐	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 赤魚のみぞれ煮 ★スパゲッティサラダ 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 豚じゃが みそ汁(キャベツ、えのき、ワカメ) いんげんのおかか和え	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	★ソフト サラダ	★クレープ
10	水	ごはん ★ホキのマヨドレ焼き みそ汁(さつまいも、白菜、大根の葉) ひじきの煮物	ホキ、ひじき、揚げ	米 さつまいも	いんげん、人参、白菜、大根の葉	★法蓮草 と小松菜 せんべい	★りんご 蒸しパン
11	木	ごはん 春巻き みそ汁(麩、玉葱、小松菜) ツナと大根の旨煮	豚肉、ツナ、麩	米	筍、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 麻婆豆腐 スープ(じゃが芋、コーン、ワカメ) 法蓮草のナムル	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	ぱりんこ	★苺ゼリー
15	月	ごはん ★鱈の味噌煮 すまし汁(麩、大根、しめじ) じゃが芋の塩昆布和え	鱈、麩	米 じゃが芋	法蓮草、人参、大根、しめじ	★ソフト サラダ	星たべよ
16	火	ごはん おでん みかん缶 ピーマンのじゃこ炒め	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 ★鱈のマヨドレ焼き みそ汁(もやし、揚げ) オクラの胡麻和え	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 ロール
18	木	ごはん 鶏肉の照り焼き みそ汁(里芋、小松菜) 白菜のゆかり和え	鶏肉	米 里芋	いんげん、白菜、人参、小松菜	★たべっこ パイビー	★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 	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 ★バーベキューチキン みそ汁(白菜、しめじ) 南瓜煮	鶏肉	米 南瓜	人参、玉葱、りんご、白菜、しめじ	★小魚 せんべい	ぼたぼた焼
23	火	ごはん ★鰯のポテト焼き スープ(キャベツ、玉葱、ワカメ) 大根サラダ	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	★ハッピー ターン	★ソフト サラダ
24	水	🎂お誕生日会🎂 ごはん ハンバーグのトマトソースかけ 野菜スープ  ブロッコリーサラダ ピーチゼリー	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	ぱりんこ	★クリスマス おやつ
25	木	ごはん ★豆乳シチュー ★法蓮草とツナサラダ バナナ 	鶏肉、ツナ、豆乳	米 じゃが芋	人参、法蓮草、赤ピーマン、玉葱、バナナ	★コーン フレーク	きなこ餅
26	金	ゆかりごはん 二色浸し ★きつねうどん ★白身魚の天ぷら	揚げ、鱈	米 うどん	玉葱、人参、法蓮草、白菜、葱	★しらす わかめ せんべい	★星のおやつ

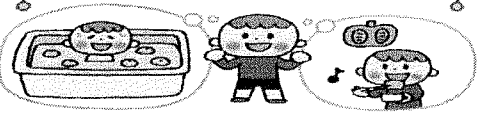
12/22



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もあると伝えられています。



12月ごはんだより (1~2歳 小麦アレルギー)

2025年 12月 北里保育園

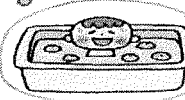
日付	曜日	おひるごはん	3色食品群			10時おやつ	15時おやつ
			あか	きいろ	みどり		
1	月	ごはん ★法蓮草のお浸し ★ブリの照り焼き みそ汁 (白菜、椎茸、葱)	鰯	米	いんげん、法蓮草、人参、白菜、椎茸、葱	★ハッピーターン	ソフトサラダ
2	火	ごはん マカロニのケチャップ炒め ★野菜のそぼろ煮 みそ汁 (豆腐、大根、葱)	鶏肉、豚肉、豆腐	米 じゃが芋	キャベツ、いんげん、ピーマン、玉葱、人参、大根、葱	コーンフレーク	★ピーチゼリー
3	水	ごはん ★もやしとワカメサラダ みそ汁 (玉葱、青梗菜、揚げ)	鶏肉、ワカメ、揚げ	米 里芋	大根、人参、椎茸、牛蒡、いんげん、もやし、玉葱、青梗菜	たまごボーロ	★あげぼん
4	木	★カレーライス ★春雨サラダ 紅まどんな 	豚肉	米 じゃが芋 春雨	玉葱、人参、胡瓜、黄ピーマン、紅まどんな	白い風船	★星のおやつ
5	金	ごはん ★豚肉の生姜焼き ★金平大根 ★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	★小鱼せんべい	★苺ゼリー
8	月	ごはん ★赤魚のみぞれ煮 みそ汁 (じゃが芋、椎茸)	赤魚	米 春雨 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 ★豚じゃが ★いんげんのおかか和え 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	★ソフトサラダ	★クレープ
10	水	ごはん ★ホキのマヨドレ焼き ★ひじきの煮物 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	白い風船	★りんご蒸しパン
11	木	ごはん ★煮魚 (鰯) ★ツナと大根の旨煮 みそ汁 (麩、玉葱、小松菜)	鰯、ツナ、豆腐	米 南瓜	玉葱、人参、大根、小松菜	コーンフレーク	★星のおやつ
12	金	ごはん ★麻婆豆腐 ★法蓮草のナムル ★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	★法蓮草と小松菜せんべい	苺のムース
15	月	ごはん ★鯖の味噌煮 ★じゃが芋のマヨ和え ★すまし汁 (豆腐、大根、しめじ)	鯖、豆腐	米 じゃが芋	法蓮草、人参、大根、しめじ	たまごボーロ	★ソフトサラダ
16	火	ごはん ★おでん ★ピーマンのじゃこ炒め みかん缶	鶏肉、竹輪、揚げ、しらす	米 じゃが芋	大根、ピーマン、人参、赤ピーマン、みかん	★白い風船	★あげぼん
17	水	ごはん ★鰯のマヨ焼き ★オクラの胡麻和え みそ汁 (もやし、揚げ)	鰯、揚げ	米	オクラ、人参、もやし、ブロッコリー	ハッピーターン	★ジャムロール
18	木	ごはん ★鶏肉の照り焼き ★白菜のゆかり和え みそ汁 (里芋、小松菜)	鶏肉	米 里芋	いんげん、白菜、人参、小松菜	★ソフトサラダ	★高野のシュガーラスク
19	金	★クリスマス会★ コーンごはん ポテトサラダ ★鶏の唐揚げ ★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 ★バーベキューチキン ★南瓜煮 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	★小鱼せんべい	★ハッピーターン
23	火	ごはん ★オムレツ ★大根サラダ ★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	★ソフトサラダ
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	★コーンフレーク	★クリスマスおやつ
25	木	ごはん ★ほうれん草とツナサラダ バナナ ★豆乳シチュー 	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 ★炊き合わせ ★みそ汁 (じゃが芋、キャベツ)	鰯、豆腐	米 じゃが芋	大根、人参、葱、白菜、法蓮草、キャベツ	★しらすわかめせんべい	★星のおやつ

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)バナナアレルギー

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	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 ★苺ゼリー 	鶏肉、ツナ、牛乳	米 じゃが芋	人参、法蓮草、赤ピーマン、玉葱	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」のつく食べ物カボチャ (なんきん) を食べます。替は薬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。