



12月 ごはんだより (完了期)

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	なんはん 法蓮草のお浸し	煮魚(鰯) みそ汁(白菜、葱)	鰯	米	いんげん、法蓮草、 人参、白菜、葱	たべっこ バイビー	マンナ ウエハース
2	火	なんはん じゃが芋のケチャップ煮	野菜のそぼろ煮 みそ汁(大根、豆腐)	鶏肉、豚肉、 豆腐	米 じゃが芋	キャベツ、大根、人参、 いんげん、ピーマン、 玉葱	コーン フレーク	ムーンライト
3	水	なんはん 大根と人参の和え物	筑前煮風煮物 みそ汁(青梗菜、玉葱)	鶏肉	米 里芋	玉葱、人参、いんげん、 大根、青梗菜	たまご ボーロ	ジャム ロール
4	木	なんはん 春雨マヨサラダ	肉じゃが 紅まどんな 	豚肉	米 じゃが芋 春雨	玉葱、人参、胡瓜、 紅まどんな	白い風船	小魚 せんべい
5	金	なんはん 大根の煮物	豚肉の甘辛煮 すまし汁(豆腐、葱)	豚肉、豆腐	米	玉葱、キャベツ、 赤ピーマン、大根、 人参、葱	アンパンマン せんべい	しらす わかめ せんべい
8	月	なんはん スパゲッティサラダ	煮魚(鰯) みそ汁(じゃが芋、法蓮草)	鰯	米 じゃが芋 スパゲッティ	大根、人参、 胡瓜、法蓮草	マンナ ウエハース	青りんご ゼリー
9	火	なんはん いんげんの煮物	豚じゃが みそ汁(キャベツ、豆腐)	豚肉、豆腐	米 じゃが芋	玉葱、人参、いんげん、 キャベツ	野菜 ハイハイ	豆乳 ドーナツ
10	水	なんはん 法蓮草の煮浸し	煮魚(赤魚) みそ汁(さつまい、白菜)	赤魚	米 南瓜 さつまい	法蓮草、人参、白菜	白い風船	りんご 蒸しパン
11	木	なんはん ツナと大根の煮物	煮魚(鰯) みそ汁(南瓜、小松菜)	鰯、ツナ	米 南瓜	いんげん、大根、 人参、小松菜	コーン フレーク	満月ボン
12	金	なんはん 法蓮草のお浸し	豚肉と豆腐の煮物 すまし汁(じゃが芋、白菜)	豆腐、豚肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、 法蓮草、白菜	法蓮草 と小松菜 せんべい	苺のムース
15	月	なんはん じゃが芋の煮物	煮魚(鰯) すまし汁(大根、大根の葉)	鰯	米 じゃが芋	青梗菜、人参、大根、 大根の葉	たまご ボーロ	白い風船
16	火	なんはん ピーマンのじゃこ煮	おでん風煮物 みかん缶	鶏肉、豆腐、 しらす	米 じゃが芋	大根、人参、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	なんはん オクラの胡麻和え	煮魚(鰯) みそ汁(小松菜、キャベツ)	鰯	米 南瓜	オクラ、人参、 小松菜、キャベツ	マンナ ウエハース	ジャム サンド
18	木	なんはん 白菜のゆかり和え	鶏肉と野菜の煮物 みそ汁(豆腐、小松菜)	鶏肉、豆腐	米 里芋	玉葱、ブロッコリー、 白菜、人参、小松菜	たべっこ バイビー	シュガー ラスク(麩)
19	金	🎄クリスマス会🎄 ゆかりなんはん ポテトサラダ	鶏肉の洋風煮 すまし汁(キャベツ、青梗菜) 	鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、ブロッコリー、 人参、法蓮草、キャベツ、 青梗菜	コーン フレーク	りんご ジュース
22	月	★冬至★ なんはん 南瓜の煮物	鶏肉ととりんごの旨煮 みそ汁(白菜、法蓮草)	鶏肉	米 南瓜	キャベツ、玉葱、人参、 りんご、白菜、 法蓮草	ちょぼちょぼ クッキー	小魚 せんべい
23	火	なんはん 大根サラダ	鶏肉と野菜の洋風煮 すまし汁(キャベツ、玉葱)	鶏肉	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🎂 なんはん ブロッコリーマヨサラダ	ハンバーグトマトソースかけ すまし汁(青梗菜、豆腐) 	鶏肉、豆腐	米 じゃが芋	玉葱、ブロッコリー、 人参、青梗菜、トマト	コーン フレーク	クリスマス おやつ
25	木	なんはん 法蓮草とツナマヨサラダ	じゃが芋の洋風煮 バナナ 	鶏肉、ツナ	米 じゃが芋	玉葱、人参、法蓮草、 赤ピーマン、バナナ	白い風船	きなこ餅
26	金	ゆかりなんはん 二色浸し	炊き合わせ(鰯) みそ汁(じゃが芋、キャベツ)	鰯、豆腐	米 南瓜 じゃが芋	大根、人参、法蓮草、 白菜、キャベツ	しらす わかめ せんべい	マンナ ウエハース

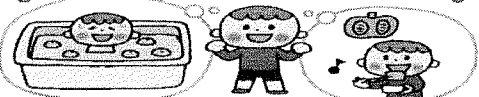
12/22



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。カボチャと大豆を煮た「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。

