

令和7年12月分 幼保連携型認定こども園 瑠璃よこはまこども園予定献立表

☆冬至（とうじ）☆

今年12月22日が冬至です。22日は冬至にちなんだ献立にしています。
冬至とは、1年中で昼間が一番短く、夜が一番長い日のことを言います。

冬至の風習

冬至に「ん」のつく食べ物を食べて、「運」を呼び込む
かぼちゃは「南瓜(なんきん)」と書くことから、運を呼び込むとされる食べ物にあたります。
柚子湯（ゆずゆ）に入る
冬が旬の柚子は香りも強く、強い香りのもとには邪気がおこらないという考えがあり、柚子風呂に入ると風邪を引かないと言われています。

旬の食材

鱈 にんじん 春菊 のり ブ
ロッコリー はくさい 水菜
かぶ れんこん だいこん
みかん

月に一度、金曜日に
おやつパンがあります。
今月は
5日 おいもぱん

みかんがおいしい季節になってきました！
五感を使って味わってみませんか？
いろいろなみかんでためしてみよう！

におい（臭覚）

何のにおいに似てる？
皮をむく前と後のにおいは同じ？

味わう（味覚）

どんな味？
一粒ずつ食べると？

見る（視覚）

どんな色？
虫メガネを使うと？

触る（触覚）

つるつる？
冷たい？

聞く（聴覚）

食べてる時耳をふさぐとどんな音がする？

月	火	水	木	金	土
1 油淋鶏(ユリンチー) インディアンサラダ ポトフ	2 姫路風おでん 春雨の酢の物 シューマイ	3 ぶり大根 もやしと油揚げのごま酢 かす汁(0〜2歳みそ汁) 🍲ごま団子風蒸しパン	4 カレーシチュー マカロニサラダ ミニコロッケ	5 さばの柚みそ焼き はくさいの磯和え みそ汁	6 ちゃんぽんめん バナナ
未満児(米) かたくり粉 オイル ○さとう △マヨネーズドレッシング	未満児(米) じゃがいも ○さとう はるさめ(乾) △いりごま オイル □こんにゃく	未満児(米) ○さとう ○さいとも □こんにゃく ×酒かす △いりごま ホットケーキミックス こしあん	未満児(米) ○オイル △マヨネーズドレッシング マカロニ(乾) じゃがいも	未満児(米) ○さとう そうめん かたくり粉 □黒砂糖 マカロニ(乾)	中華めん(ゆで) ○オイル ○ごま油
△鶏もも肉 △ツナ缶(油漬) □ウインナーソーセージ	△牛もも肉 ×さつま揚げ	△ぶり △豚もも肉 ○みそ □油揚げ ○青のり ○豆乳(調整豆乳)	△牛もも肉 △ツナ缶(油漬)	△さば ○みそ 刻みのり □油揚げ	△豚もも肉 ×ちくわ
×しょうが かぼちゃ きゅうり にんじん たまねぎ かぶ キャベツ パセリ(生) 白ねぎ	だいこん にんじん ×しょうが きゅうり ×シューマイ(冷)	だいこん ×しょうが もやし にんじん ○ねぎ れんこん	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり グリビース(冷) ×コロッケ	ゆず はくさい にんじん たまねぎ えのき茸 ○ねぎ	キャベツ もやし にんじん ○ねぎ バナナ