#### 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 令和7年12月分

# ☆冬至(とうじ)☆

今年は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

鰆 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(ユーリンチー) インディアンサラダ ポトフ	<b>2</b> 姫路風おでん 春雨の酢の物 シューマイ	もやしと油揚げのごま酢	<b>4</b> 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	<b>6</b> ちゃんぽんめん バナナ
未満児(米) かたくり粉 〇油 〇さとう △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 ○油 □こんにゃく	未満児(米) ○さとう ○さといも □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) 〇油 △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) 〇さとう そうめん かたくり粉 口黒砂糖 マカロニ(乾)	中華めん(ゆで) 〇油 〇ごま油
△鶏もも肉 △ツナ缶(油漬) □ウィンナーソーセージ	△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)	Δ牛もも肉 Δ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 かぽちゃ 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 〇ねぎ れんこん	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり グリンピース(冷) ×コロッケ	ゆず はくさい にんじん たまねぎ えのき茸 〇ねぎ	キャベツ もやし にんじん 〇ねぎ バナナ
8 カレイの焼きびたし 人参しりしり 五目かき玉汁	きゅうりの昆布和え すまし汁(うどん)	10 あじのフライ ごぼうサラダ すまし汁	<b>11</b> ピラフ 豆乳シチュー(キ/コ) ケーキ	12 豚肉のスタミナ焼き かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁(豆腐)	13 パン・シュース・バナナ
未満児(米) 〇油	未満児(米) 〇油 〇さとう ムいりごま 干しうどん(乾)	未満児(米) △マヨネーズドレッシング パン粉(乾) ○油 小麦粉 △いりごま そうめん(乾) ○砂糖 □黒砂糖	米 〇油 さつまいも 小麦粉	未満児(米) 〇油 〇さとう	
かれい Δツナ缶(油漬) 〇たまご 〇カットわかめ(干)	△豚ひき肉 △塩昆布 ×ちくわ	△あじ □□─スハム □油揚げ ○牛乳 きなこ	△鶏もも肉 △豚もも肉 ○豆乳(調整豆乳)	△豚もも肉 △豚ひき肉 木綿豆腐 ○カットわかめ(干) ○みそ	
にんじん もやし たまねぎ ∆しめじ	たまねぎ れんこん きゅうり にんじん ムえのき茸 △干ししいたけ 〇ねぎ	Δごぼう きゅうり たまねぎ にんじん Δしめじ ○ねぎ	たまねぎ にんじん Oピーマン Δエリンギ スィートコーン(粒・冷) Δしめじ パセリ(乾) スィートコーン(クリーム)	×にんにく にんじん たまねぎ 〇ねぎ かぼちゃ Δしめじ	
15 ちゃんこ鍋 ふろふき大根 はんぺんのチーズ焼き	16 ボルシチ オムレツ グリーンサラダ	三色野菜のおかかあえ	18 ポテトミートローフ かりかりきゅうり わかめスープ	19 ローストチキン キャロットサラダ かぶのスープ	<b>20</b> カレーうどん バナナ
未満児(米) 口糸こんにゃく 〇油 〇さとう ムマヨネース・ドレッシング		未満児(米) 小麦粉 〇油 〇さとう かたくり粉 さつま芋	未満児(米) じゃがいも パン粉(乾) △マヨネーズドレッシング ○油	未満児(米) 〇油 〇オリーブ油 〇さとう ホットケーキミックス	うどん(ゆで) 〇油 かたくり粉
△豚もも肉 △焼き豆腐 ○白みそ ×はんぺん △とろけるチーズ		白身魚 〇削りかつお 木綿豆腐 〇カット わかめ(干) 〇みそ	○たまご △鶏ひき肉 □ベーコン ○カットわかめ(干)	△鶏もも肉 △豚もも肉 ○豆乳(調整豆乳)	△牛もも肉 □油揚げ
はくさい にんじん ∆えのき茸 ∆ごぼう ○白ねぎ だいこん	にんじん たまねぎ かぶ パセリ(生) ×オムレツ(冷) キャペツ プロッコリー トマト缶詰(ダイズ)	チンゲン菜 きゅうり にんじん たまねぎ 〇ねぎ	たまねぎ グリンピース(冷) きゅうり にんじん △えのき茸	にんじん きゅうり スィートコーン(粒冷) かぶ たまねぎ ∆しめじ	たまねぎ にんじん 〇ねぎ バナナ
<b>22</b> ほうとう(冬至献立) ほうれん草のおひたし ちくわのいかだ焼き	<b>23</b> 肉じゃが ひじきのサラダ 金時豆	<b>24</b> さけの黄金焼き カラフルおひたし 五目汁	<b>25</b> きすの磯辺揚げ ブロッコリーの昆布茶和え すまし汁(大根)	<b>26</b> 鶏の照り焼き きゅうりの中華和え とうふのみそ汁	<b>27</b> パン・ジュース・バナナ
未満児(米) うどん(ゆで) ○油 △マヨネーズドレッシング	未満児(米) じゃがいも 口糸こんにゃく 〇油 〇さとう ムマヨネーズ・ドレッシング	未満児(米) Δマヨネーズドレッシング Δいりごま □こんにゃく 〇油 小麦粉 〇バター 〇粉砂糖	未満児(米) 小麦粉 かたくり粉 〇油 〇ふ 〇ごま油	未満児(米) 〇油 〇さとう 〇ごま油	, ° , (
△豚もも肉 ○みそ ○削りかつお ×ちくわ ○青のり	△牛もも肉 ○ひじき(乾) ちりめんじゃこ △金時豆(味付)	さけ △鶏もも肉 □油揚げ	きす 〇青のり	△鶏もも肉 絹ごし豆腐 もずく みそ	
かぼちゃ にんじん Δごぼう Δしめじ 〇ねぎ ほうれん草			ブロッコリー にんじん だいこん たまねぎ Oねぎ	たまねぎ ×しょうが きゅうり にんじん △えのき茸 ○ねぎ	

- ※献立名の下の3つの枠は上段が熱やカになるもの、中段が血や肉・骨をつくるもの、下段が体の調子を整えるものです。
- ※離乳食に使用している食品の区分表示 無印・・・生後5~6カ月頃・○・・・生後7~8カ月頃・△生後9~11カ月頃・□・・・生後12~18カ月頃・×・・・使用しない
- ※仕入れの都合上、食材の変更がある場合があります。ご了承ください。
  ※ ★ は手作りおやつ、最終金曜日はおやつパンです。予定ですので変更になる場合もあります。