

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。

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！

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

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
					中華めん(ゆで) 〇油 〇ごま油 △豚もも肉 ×ちくわ 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	9 れんこんはんぱーぐ 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 🍲ミルクぐずもち(3歳〜) あべかわマカロニ(0〜2歳)	11 ピラフ 豆乳シチュー(キノ) 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・ジュース・バナナ
					
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	17 白身魚のケチャップ煮 三色野菜のおかかあえ みそ汁(豆腐)	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 🍲サンタケーキ	20 カレーうどん バナナ
					うどん(ゆで) 〇油 かたくり粉 △牛もも肉 〇油揚げ たまねぎ にんじん 〇ねぎ バナナ
22 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	23 肉じゃが ひじきのサラダ 金時豆	24 さけの黄金焼き カラフルおひたし 五目汁 🍲スノーボール	25 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)	26 鶏の照り焼き きゅうりの中華和え とうふのみそ汁	27 パン・ジュース・バナナ
					

※献立名の下3つの枠は上段が熱や力になるもの、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・〇・・・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。予定でするので変更になる場合もあります。