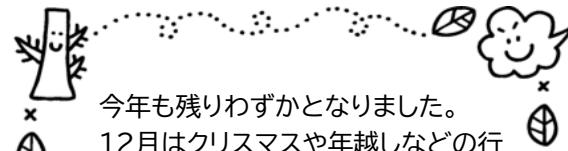


12月献立表

令和7年度

神楽保育所

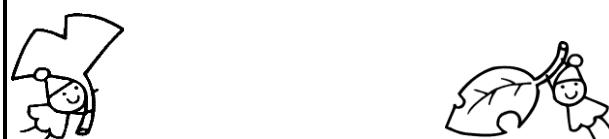
日	曜日	全児童		3歳未満児		日	曜日	全児童		3歳未満児	
		昼食	3時おやつ	10時おやつ	昼食			昼食	3時おやつ	10時おやつ	昼食
1	月	さばのごま照り焼き 野菜炒め	みそ汁 くだもの	牛乳 スコーン	牛乳	15	月	かみなり豆腐 プロッコリーの中華あえ	みそ汁 くだもの	牛乳 アーモンドポテト	牛乳 ごはん
2	火	鶏肉のマーマレード焼き スパゲティ添え	コンソメスープ くだもの	牛乳 鮭おにぎり	牛乳	16	火	ミートローフ コールスローサラダ	オニオンスープ くだもの	お茶 じゃこ入りご飯のおやき	牛乳 米粉パン
3	水	いり豆腐 キャベツの中華あえ	みそ汁 くだもの	ミニラーメン	牛乳	17	水	たらの和風ソテー 生揚げと大根炒め煮	みそ汁 くだもの	ソーメン汁	牛乳 ごはん
4	木	鮭のレモン焼き なすのそぼろ煮	みそ汁 くだもの	牛乳 カップケーキ	牛乳	18	木	ハッシュドビーフ キャベツのサラダ	青菜スープ くだもの	牛乳 揚げパン	牛乳 ごはん
5	金	親子煮 納豆あえ	みそ汁 くだもの	牛乳 ジャムサンド	牛乳	19	金	ほっけの塩焼き	みそ汁 納豆あえ	牛乳 ヨーグルトパンケーキ	牛乳 ごはん
6	土	やきそば 枝豆	わかめスープ くだもの	牛乳 焼きいも	牛乳	20	土	塩ラーメン 枝豆	くだもの	牛乳 キャラメルコーン	牛乳
8	月	マー婆ー豆腐 拌三絲	中華スープ くだもの	牛乳 アメリカンドック	牛乳	22	月	鮭の和風ムニエル 竹輪と白菜のあえもの	鶏ちゃんこ汁 くだもの	牛乳 かぼちゃだんご	牛乳 ごはん
9	火	はんぺんフライ プロッコリーサラダ	マカロニスープ くだもの	牛乳 いももち	牛乳	23	火	豆腐と青菜のチャンプルー 春雨サラダ	中華スープ くだもの	牛乳 カリカリ梅おにぎり	牛乳 バターパン
10	水	五目卵焼き 小松菜のなめたけあえ	豚汁 くだもの	牛乳 コーンフレーククッキー	牛乳	24	水	ケチャップライス 照り焼きチキン	ポテトサラダ くだもの	牛乳 クリスマスケーキ	クリスマス会 誕生会
11	木	ほっけの香味焼き ほうれん草のソテー	みそ汁 くだもの	牛乳 お好み焼き	牛乳	25	木	しらす入り厚焼き卵 きんぴらごぼう	みそ汁 くだもの	牛乳 ツナサンド	牛乳 ごはん
12	金	肉じゃが 炒り卵あえ	みそ汁 くだもの	牛乳 フルーツポンチ	牛乳	26	金	豚肉のポン酢焼き キャベツのごまマヨあえ	みそ汁 くだもの	牛乳 スイートポテト	牛乳 ごはん
13	土	スパゲティナポリタン チーズ	たまごスープ くだもの	牛乳 サブレ	牛乳	27	土	スパゲティミートソース かぶのスープ	チーズ くだもの	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳
						29	月	年越しうどん さつま芋のてんぶら	くだもの	牛乳 ハッピーターン	牛乳



今年も残りわずかとなりました。

12月はクリスマスや年越しなどの行事があり、就寝時刻が遅れてしまったり、疲れが出たりしやすい時季です。寒い日もまだまだ続きます。ご家庭でも睡眠や食事の時間はできるだけリズムを崩さないようにご配慮ください。

そして、元気に一年を締めくくりましょう。



*行事・物資の都合等により献立を変更する場合もありますのでご了承ください。

22日は冬至です

北半球で、太陽の長さが一番低くなる日で、1年で一番太陽が出ている時間(昼)が短く、夜が長い日です。



ゆず には邪気を払う効果があるそうです。果皮に含まれるクエン酸やビタミンCには美肌効果やリラックス効果もあります。ゆず湯に入ると一年間かぜをひかないと言われています。



かぼちゃ は「南瓜(なんきん)」と書きます。「ん」のつくものを食べると運がよくなると言われていることから縁起がよいとされています。ビタミンAが豊富で風邪などの予防にも効果があると言われています。



こしょくに注意しましょう

家族で囲む食卓は、家族の絆を育て、心の栄養となります。ご家庭でもこしょくに注意し、家族や仲間との心のつながりを持ちましょう。

(一例)

△個食 それぞれ別のもの食べること。

△孤食 こどもが1人で食べること。

△固食 同じものばかり食べること。

