



給食だより



令和7年 12月 認定こども園 ゆだ

朝・夕の空気もすっかり冷え、寒さの厳しい季節になってきました。

気温差も激しく、風邪のひきやすい季節です。手洗い・うがいをしっかりするのも大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。普段の食事に気を配りながら、風邪に負けないからだ作りをし、からだの温まる食事で、寒さを乗り越えていきましょう

☆冬至について☆

今年の冬至は 12月 22日です。

冬至は一年で最も昼の時間が短く、夜の時間が長いです。

この日を境に、だんだん日が長くなっていきます。

冬至の日には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入るなどの習慣があります。

かぼちゃを食べることにより、厄除けや病気に効果があると言われています。

カロテンやビタミンをたくさん含んだかぼちゃはビタミン不足になりやすいこの時期に栄養補給として昔から欠かせない食材でした。

また、ゆず湯は冬の寒さに負けず、健康に過ごすために入ります。

からだを温めてくれるので、風邪予防や肌を強くする効果があると言われています。

昔の人が発見した冬至の過ごし方は今でも大切にされて、伝統的な習慣になっています。



☆大みそかの年越しそば☆



年の終わりの大みそかの夜、除夜の鐘を聞きながら年越しそばを食べる風習があります。

そばを食べる理由は「そばのように長く生きられますように」や「切れやすいそばのように、旧年の苦勞や厄災をさっぱり切り捨てられますように」などの意味がこめられているという説があります。

給食にも年越しそばができます。今年の大みそかは、あらためて古くから続くこれらの意味を考えて、年越しそばをご家庭で楽しんで食べてみませんか。





12月こんだてひょう



(都合により献立が変更になる場合があります)

令和7年12月 認定こども園 ゆだ

日	曜日	3歳未満児朝のおやつ	メニュー	材料	午後のおやつ	おやつ材料
15	月	牛乳 かし	しろごはん 魚のみぞれ煮 納豆あえ わかめのみそ汁	米 /白身魚・青魚 大根 しょうが 酒 みりん 砂糖 しょうゆ 人参 キャベツ ほうれん草 納豆 ロースハム 砂糖 しょうゆ 白菜 人参 大根 豆腐 里芋 わかめ いりこ みそ	果物 かし 牛乳	みかん かし 牛乳
2	火	牛乳 バナナ	パン ブロッコリーのサラダ じゃが芋とベーコンのコーンクリーム焼き かぼちゃスープ	テーブルロール/ブロッコリー カリフラワー 人参 シーチキン マヨネーズ じゃが芋 ベーコン 赤パプリカ ピーマン コーンクリーム 塩 かぼちゃ 人参 玉葱 干しいたけ キャベツ もやし コンソメ	おむすび お茶	米 お茶
3 17	水	100%ジュース かし	ゆかりごはん もみのりあえ 3日大豆の五目煮 17日筑前煮 豚汁	米 ゆかり/人参 キャベツ ほうれん草 もみのり 砂糖 しょうゆ 3日水煮大豆 人参 ごぼう 蓮根 鶏胸肉 17日里芋 人参 ごぼう 蓮根 鶏肉 鶏肝 人参 大根 玉葱 じゃが芋 さつま芋 ごぼう 豚こま切 いりこ みそ	果物 かし 牛乳	りんご かし 牛乳
4 18	木	牛乳 かし	パン りんご入コールスロー 4日ちくわのいそべ揚げ 春雨スープ 18日魚のごま焼 麻婆豆腐	コッパン/キャベツ きゅうり りんご コーン(粒) マヨネーズ 塩 4日ちくわ 卵 小麦粉/人参 玉葱 じゃが芋 キャベツ 春雨 干しいたけ もやし 18日白身魚 白ごま 黒ごま パン粉/人参 玉葱 豚挽肉 豆腐	果物 かし 牛乳	オレンジ かし 牛乳
5 19	金	牛乳 かし	わかめごはん 切干し大根のあえもの 5日ツナ入卵焼き 19日海の幸卵焼き みそ汁	米 炊き込みわかめ/切干大根 人参 ほうれん草 きゅうり ごま 酢 砂糖 しょうゆ 5日シーチキン ミックスベジタブル ひじき 卵/19日かにフレク ミックスベジタブル ひじき 卵 人参 大根 白菜 しめじ 厚揚げ 里芋 いりこ みそ	ヨーグルト 果物 かし	ヨーグルト バナナ かし
6 20	土	牛乳 かし	ちゃんぽんうどん しらすあえ 粉ふき芋 果物	うどん 人参 玉葱 キャベツ 豚こま切 いりこ 塩 しょうゆ ほうれん草 人参 キャベツ しらす干し 砂糖 しょうゆ じゃが芋 塩 /みかん	かし 牛乳	かし 牛乳
8	月	牛乳 かし	お弁当の日		ミニパン 牛乳 チーズ	ミニあんパン バック牛乳 チーズ
9 23	火	9日牛乳 オレンジ 23日牛乳 かし	パン 大根サラダ 9日鶏肉のクラッカー焼 23日豚肉のバーベキューソース焼 かぶ入ビーンズスープ	ミニクロワッサン/大根 人参 きゅうり シーチキン マヨネーズ 塩 9日鶏もも肉 コーンフレク 小麦粉/23日豚ひれ肉 玉葱 焼肉だれ かぶ 人参 玉葱 セロリ キャベツ じゃが芋 水煮大豆 ミックスビーンズ コンソメ	9日焼き手 ミニゼリー 23日果物 かし	ミニゼリー 23日バナナ かし 牛乳
10	水	牛乳 かし	根菜カレーライス ひじきと大豆の煮物 白菜とりんごのサラダ ししゃも	米 人参 玉葱 れんこん さつま芋 じゃが芋 牛こま切 グリンピース カレールウ ひじき 人参 油揚げ こんにゃく 水煮大豆 酒 みりん 砂糖 しょうゆ 白菜 きゅうり りんご 酢 砂糖 しょうゆ/ししゃも	果物 かし かえりちりめん 牛乳	みかん かし かえりちりめん 牛乳
11	木	ヨーグルト かし	ゆかりごはん 厚揚げの煮物 肉じゃが ブロッコリーのごまあえ みそ汁	米 ゆかり/厚揚げ 酒 みりん 砂糖 しょうゆ 人参 玉葱 じゃが芋 こんにゃく 牛こま切 グリンピース 酒 みりん 砂糖 しょうゆ ブロッコリー 人参 キャベツ /大根 人参 豆腐 白菜 しめじ いりこ みそ	むしパン 牛乳	むしパン 牛乳
12	金	牛乳 昆布 かし	パン 豆腐のハンバーグ マカロニサラダ 白菜スープ	テーブルロール/豆腐 玉葱 合挽肉 パン粉 ケチャップ 塩 こしょう マカロニ 人参 きゅうり キャベツ シーチキン 卵 マヨネーズ 塩 白菜 人参 玉葱 キャベツ じゃが芋 もやし コンソメ	バックジュース 果物 かし	オレンジジュース りんご かし
13	土	牛乳 かし	きのこスパゲティ 野菜のあえもの いそべポテト 果物	スパゲティ 人参 ベーコン しめじ えのきたけ ピーマン 玉葱 コンソメ 塩 人参 キャベツ ほうれん草 砂糖 しょうゆ じゃが芋 青のり 塩/みかん	かし 牛乳	かし 牛乳
16	火	牛乳 かし	～レストランごっこ～ お楽しみメニューです		かし 牛乳	かし 牛乳
22	月	牛乳 かし	わかめごはん 魚のてりやき 春雨のあえもの かぼちゃの甘煮 けんちん汁	米 炊き込みわかめ/白身魚 酒 みりん 砂糖 しょうゆ しょうが 春雨 人参 きゅうり ロースハム 酢 砂糖 しょうゆ/かぼちゃ 酒 みりん 砂糖 しょうゆ 人参 玉葱 じゃが芋 大根 ごぼう 豆腐 いりこ しょうゆ	果物 かし 牛乳	みかん かし 牛乳
24	水	牛乳 かし	～クリスマス会～【食育の日】 和風炊き込みご飯 鶏肉のトマトソースかけ 鮭のコーンクリーム焼き 星のポテト れんこんサラダ ブロッコリー 白菜スープ	コーン(粒) 枝豆 赤パプリカ /鶏もも肉 米粉 トマトピューレ 玉葱 ケチャップ 鮭 白ワイン こしょう コーン(クリーム)/星型ポテト 蓮根 人参 きゅうり 酢 砂糖 しょうゆ/ブロッコリー 塩/白菜 人参 キャベツ 玉葱	クリスマスケーキ 牛乳	むしパンミックス ほうれん草パウダー 粉糖 牛乳
25	木	牛乳 かし	～もちつき～ パン 和風ハンバーグ チキンサラダ キャベツのスープ	テーブルロール/玉葱 合挽肉 豆腐 しめじ れんこん 長芋 パン粉 塩 しょうゆ 人参 キャベツ きゅうり ささみほくし /キャベツ 玉葱 もやし コーン(クリーム) じゃが芋	果物 かし 牛乳	バナナ かし 牛乳
26	金	牛乳 かし	～年越しそば～ 年越しそば 魚のみぞ焼き 高野豆腐の含め煮 キャベツの塩昆布あえ 果物	日本そば 牛こま切 かまぼこ とうろ昆布 昆布 かつお節/白身魚 酒 みそ 高野豆腐 キャベツ 人参 塩昆布 昆布茶 /みかん	バックジュース かし	りんごジュース かし