

令和7年12月分 幼保連携型認定こども園 瑞穂こども園予定献立表

★ 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、強い香りのもの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 おいもパン です

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！

におい (臭覚)



見る(視覚)

どんな色？
虫メガネを使う

味わう (味覚)

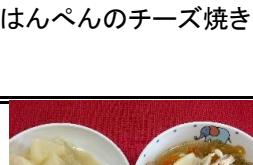
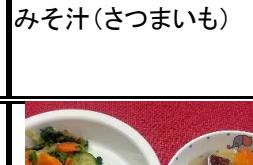
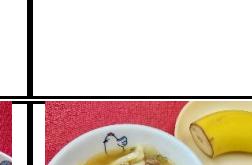
どんな味？
一粒ずつ食べると？

触る(触覚)

つるつる？
冷たい？

聞く (聴覚)

食べ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	2 姫路風おでん 春雨の酢の物 揚げシューまい ごま団子風蒸しパン	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)	4 カレーシ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(麩)	6 ちゃんぽんめん バナナ
					
8 カレイの塩焼き 人参しりしり かき玉汁	9 豚肉のスタミナ焼き かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁(そうめん) ミルクくずもち(3歳~) あべかわマカロニ(0~2歳)	10 あじのフライ ごぼうサラダ みそ汁(豆腐、わかめ)	11 れんこんハンバーグ きゅうりの昆布和え すまし汁(うどん)	12 誕生日会 ピラフ 豆乳シチュー(キノコ) ケーキ	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 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	17 白身魚のケチャップ煮 三色野菜のおかかあえ みそ汁(さつまいも)	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 ボルシチ オムレツ グリーンサラダ	20 カレーうどん 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 鶏肉の照り焼き きゅうりの中華和え みそ汁(もずく)	27 パン・ジュース・バナナ
					

※献立名の下の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ヶ月頃・○…生後7~8ヶ月頃・△生後9~11ヶ月頃・□…生後12~18ヶ月頃・×…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。