



12月

給食だより



のざとこどもえん 令和7年度 今月のねらい・・・ 寒さに負けない体を作る・食べることに自信を持つ（自分の量を知る）

日/曜	献立名 ★カミカミメニュー	材 料 名 旬の食材		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1/月	ご飯 カレイの香草パン粉焼き 白菜とツナの和え物 豆腐のすまし汁	米 パン粉 油 ごま油 ごま	カレイ ツナ 油揚げ 木綿豆腐 牛乳	パセリ 白菜 人参 胡瓜 もやし 玉葱 えのき 青葱
2/火	ご飯 松風焼き ★切干大根のナムル 南瓜の味噌汁	米 パン粉 砂糖 ごま油	鶏肉 木綿豆腐 牛乳 味噌 ツナ 油揚げ	玉葱 人参 青葱 切干大根 胡瓜 小松菜 南瓜 えのき わかめ（乾）
3/水	マーボー丼 わかめスープ チーズ	米 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま 春雨 コーンスターチ 小麦粉 バター 粉糖	豚肉 木綿豆腐 味噌 チーズ 牛乳	玉葱 人参 干し椎茸 白葱 生姜 わかめ（乾）もやし
4/木	さつま芋ご飯 ★小松菜と蓮根のマヨボンサラダ 豚バラと白葱の中華スープ	米 さつま芋 ごま ごま油 マヨネーズ 砂糖	ツナ かつお節 豚肉 牛乳	小松菜 蓮根 ひじき 人参 胡瓜 コーン 白葱 もやし りんごジュース クールアガー
5/金	きつねうどん ★じゃこサラダ 果物	うどん（乾） 砂糖	鶏肉 油揚げ じゃこ 牛乳	玉葱 大根 人参 青葱 しめじ 胡瓜 もやし コーン ブロッコリー 果物
6/土	★ホイコーロー丼 果物	米 砂糖	豚肉 味噌 牛乳	生姜 キャベツ 玉葱 人参 ピーマン もやし 果物
8/月	★姫路蓮根のカレーライス フルーツヨーグルト	米 ジャガ芋 小麦粉 バター	豚肉 ヨーグルト 牛乳	玉葱 蓮根 人参 しめじ 南瓜 グリンピース りんご もも（缶） みかん（缶）
9/火	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き かき玉汁 果物	米 片栗粉 白玉粉 油 砂糖 小麦粉 ココア	鮭 味噌 卵 絹豆腐 牛乳	キャベツ 玉葱 もやし 人参 ピーマン 蓮根 えのき わかめ（乾） 果物
10/水	チキンピラフ ブロッコリーサラダ きのこたっぷりベーコンスープ	米 マヨネーズ	鶏肉 ベーコン 牛乳	玉葱 人参 しめじ パセリ ブロッコリー コーン もやし 胡瓜 エリンギ えのき 白葱
11/木	ご飯 ★鰯のごまフライ ★胡瓜昆布 鶏団子の味噌汁	米 ごま 小麦粉 片栗粉 油	いわし カレイ 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ 味噌 牛乳	胡瓜 ブロッコリー 塩昆布 玉葱 人参 生姜 しめじ 青葱
12/金	ご飯 豆腐しゅうまい 三色野菜のおかか和え 玉葱と油揚げのすまし汁	米 砂糖 片栗粉 ごま油 ワントンの皮 ロールパン 食パン 油	豚肉 木綿豆腐 かつお節 油揚げ 牛乳 きな粉	玉葱 干し椎茸 生姜 胡瓜 人参 キャベツ コーン ブロッコリー もやし えのき わかめ（乾）
13/土	塩ラーメン 果物	中華麺 ごま油 ごま	豚肉 牛乳	人参 玉葱 キャベツ もやし コーン 青葱 果物
15/月	お弁当の日	小麦粉 砂糖 油	じゃこ 牛乳 木綿豆腐	ブロッコリー
16/火	ご飯 鮭のケチャップ照り焼き ポテトサラダ 大根の味噌汁	米 ジャガ芋 マヨネーズ	カレイ 鮭 油揚げ 牛乳 味噌	胡瓜 人参 玉葱 コーン 大根 えのき 青葱 わかめ（乾）
17/水	ごま昆布ご飯 肉じゃが 白葱のコンソメスープ	米 ごま ジャガ芋 麩 砂糖 こんにゃく	豚肉 牛乳	塩昆布 玉葱 人参 干し椎茸 グリンピース 大根 えのき 白葱
18/木	冬至メニュー ご飯 カレイのゆず味噌チーズ焼き 南瓜サラダ ばち汁	米 砂糖 さつま芋 素麺 マヨネーズ コーンフレーク	カレイ 味噌 チーズ ハム ヨーグルト 油揚げ 牛乳	ゆず 南瓜 人参 胡瓜 玉葱 小松菜

19/金	★クリスマス・BDメニュー★ ご飯 ★からあげ スパゲティサラダ ほうれん草と卵のスープ	米 片栗粉 小麦粉 油 スパゲティ マヨネーズ バター 砂糖	鶏肉 ヨーグルト 卵 牛乳 生クリーム	生姜 人参 胡瓜 コーン キャベツ ほうれん草 玉葱
20/土	ビビンバ 果物	米 砂糖 ごま油 ごま	鶏肉 牛乳	玉葱 もやし 人参 ピーマン 生姜 果物
22/月	ご飯 鮭のごまパン粉焼き ひじきサラダ のっぺい汁	米 パン粉 油 ごま 砂糖 片栗粉	鮭 カレイ ツナ 木綿豆腐 牛乳	ひじき 人参 胡瓜 コーン キャベツ 大根 ごぼう 青葱
23/火	ご飯 つくねの和風スープ煮 さつま芋のカレーマヨサラダ	米 片栗粉 砂糖 さつま芋 マヨネーズ	木綿豆腐 鶏肉 牛乳	白菜 玉葱 人参 しめじ 生姜 干し椎茸 ブロッコリー
24/水	ご飯 豚ひき肉と春雨の中華炒め こらともやしの中華スープ	米 春雨 砂糖 ごま油	豚肉 木綿豆腐 牛乳	生姜 玉葱 人参 こら もやし 干し椎茸
25/木	★ちゃんぽん麺 野菜のナムル 果物	中華麺 ごま ごま油 砂糖	豚肉 いか（冷）えび（冷） 牛乳	玉葱 人参 キャベツ もやし コーン 青葱 ほうれん草 果物 ブロッコリー
26/金	ドリア ツナサラダ 野菜のコンソメスープ	米 バター 小麦粉	鶏肉 牛乳 チーズ ツナ ベーコン	玉葱 人参 しめじ ピーマン キャベツ 胡瓜 コーン 大根 パセリ
27/土	カレーライス 果物	米 ジャガ芋 バター 小麦粉	豚肉 牛乳	玉葱 人参 果物

12月の手作りおやつ	
3/水	スノーボールクッキー
4/木	りんごゼリー
9/火	もちもちココアパン
12/金	きなこパン
15/月	ブロッコリーじゃこドーナツ
19/金	クリスマスケーキ



★おうちでクッキングクリスマスケーキ★

- ＜カップ6個分＞
- ・ホットケーキミックス 200g・バター 70g

・卵 2個

・牛乳 20cc

・砂糖 40g

・市販のホイップ 1個

・好きなお菓子

＜作り方＞

- ① バターは室温に戻しておく。ボウルに砂糖とバターを入れ泡だて器で混ぜる。
- ② ①に牛乳、卵も加え混ぜ合わせる。
- ③ ホットケーキミックスを入れ粉っぽさがなくなるまでゴムベラで混ぜていく。
- ④カップに6分目（真ん中より少し上）まで流し込んで170℃で予熱したオーブンで15分焼く。
- ⑤粗熱が取れたらお好みで好きなお菓子やホイップを飾る。



いよいよ今年も残りわずかとなり、年末年始の過ごし方について考える時季となりました。風邪や感染症に気を付けて手洗いやうがいを徹底しながら、元気に年越しできるよう努めていきましょう。

冬至の風習

冬至の有名な風習の一つとしてゆず湯があります。翌日から日が長くなることから、冬至は運氣が上昇に転じる日と考えられており、「一陽来復」という考えがありました。そして、運を呼び込む前の厄払いとして、古来より魔除けの色とされていた黄色いゆずを入れたお風呂に入るようになったと言われています。また、香りの強いゆずのもとでは邪気が起こらないという考えもあったそうです。ほかにも、ゆず＝「融通が利く」、冬至＝「湯治」といった語呂合わせは縁起がよいとされ、冬至にゆず湯に入る習慣が根付いたとも伝えられています。

かぼちゃ

かぼちゃは、ビタミンやカロチンなどを含み、栄養価が高い食材です。また、夏の野菜でありながら冬まで長期保存ができることから、栄養補給や風邪などの予防としても食べられていたようです。さらに、かぼちゃは「南瓜（なんきん）」とも言うため、「ん」がつく食べ物を食べると運氣があがるという言い伝えも関係しているそうです。※今年は22日が冬至です。園では18日に冬至にちなんだ献立にしています。

