

冬 食 だ よ り

2025.12

街の木々も冬支度をはじめ、園でも温かい料理の湯気がふわりと広がる時間が心地よく感じられます。12月、寒さに負けない体づくりを意識しながら冬ならではのおいしさを子どもたちと一緒に楽しんでいきます。

朝食の大切さ

寒い朝は、布団から出るのも少し大変です。子どもたちの体も同じで、起きたばかりはまだ体が冷えていることがあります。そんな時こそ、朝食は体をゆっくり温めてくれる“朝のごちそう”温かいものを少し食べるだけでも体温が上がり、気持ちよく1日をスタートできます。

〈朝ごはん作りのポイント〉 手軽に食べられるものを用意する！

- 包丁や道具を使わず準備ができる食材
 - ↳ 納豆、じゃこ、かつおぶし、のり、ハムなど
- 電子レンジなどで簡単に加熱すれば食べられるもの
 - ↳ 夕食の残り物を利用する
 - ↳ 多めに作る、余ったご飯をおにぎりにして冷凍する

簡単朝ごはんレシピ

〈おかかチーズおにぎり〉

材料

ごはん 茶碗 1 杯
かつおぶし 適宜
しょうゆ 適宜
溶けるチーズ 1/2 枚



作り方

- ① かつおぶしにしょうゆをまぶして、おにぎりにのせ、溶けるチーズをのせる
- ② トースターでチーズが溶けるまで焼く

〈じゃこマヨトースト〉

材料

食パン 1 枚
ちりめんじゃこ 適宜
スライスチーズ 1 枚
マヨネーズ 少々



作り方

- ① 食パンにマヨネーズをぬる。ちりめんじゃこをちらし、チーズをのせる
- ② チーズが溶けて美味しそうなやきいろが付くまで

12月22日は冬至の日!!



一年で最も昼が短くなる冬至。今年は12月22日です。冬至には食べると運がつくとして縁起が良いといわれる食べ物があります。「ん」のつく食べ物のかぼちゃ（なんきん）やうどん、れんこん、などです。

昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれています。

かぼちゃと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ゆず湯は、ゆずの強い香りで邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防しますが、乾燥や痒みがあるときには刺激が強い場合もあるため気をつけてください。

2025年12月

献立表

野のはな保育園

日付	献立名	材料名	軽食（おやつ）	延長保育
01 15 月	ぶた丼 小松菜の海苔酢和え かぶの煮物 豆腐のみそ汁	白米 胚芽米 ぶた肉 たまねぎ にんじん なたね油 しらたき しょうが 三温糖 しょうゆ 酒 食塩 白すりごま/こまつな にん じん コーン 三温糖 しょうゆ りんご酢 のり佃煮 なたね油/か ぶ しょうゆ 三温糖 こんぶ かぶ(葉)/とうふ たまねぎ わか め 淡色みそ/ホットケーキ粉 三温糖 にんじん 干しぶどう なた ね油 豆乳/おしゃぶりこんぶ/みかん/牛乳	キャロット煮しハン おしゃぶりこんぶ くだもの 牛乳	焼きうどん くだもの 麦茶
02 16 火	ごはん かじきのねぎみそ焼き かぼちゃの揚げ煮 パンサンスーサラダ 高野豆腐のみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/かじき 酒 食塩 ねぎ 淡色みそ 本みりん しょう ゆ なたね油/かぼちゃ 片栗粉 なたね油 しょうゆ 本みりん 削り節/はるさめ にんじ ん きゅうり 卵 しょうゆ りんご酢 ごま油 白すりごま 三温糖/高野豆腐 キャベツ 油あげ 淡色みそ/食パン 無塩バター ホットケーキ粉 三温糖 牛乳 レモン グラニュー 糖/にぼし/バナナ/麦茶	メロンパントースト いりこ くだもの 麦茶	おかかおにぎり くだもの 麦茶
03 水	ゆかりごはん 揚げだし高野豆腐 れんこんソース炒め 白菜の浅漬け 玉ねぎとなめこのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび ゆかり/高野豆腐 片栗粉 なた ね油 しょうが 三温糖 しょうゆ 本みりん かつお節 片栗粉 万能ねぎ/れんこん にんじん 中濃ソース なたね油/はくさい に んじん レモン 塩こんぶ/たまねぎ なめこ 油あげ 淡色みそ/さ つまいも/きなこと 水あめ 三温糖 水/バナナ/牛乳	焼き芋 きな粉棒 くだもの 牛乳	ウエハース くだもの 麦茶
04 18 木	ハヤシライス きのこソテー チーズサラダ かぶとわかめのスープ	白米 胚芽米 とり肉 たまねぎ にんじん なたね油 ハヤシルウ 三温糖 牛乳/エリンギ しめじ オリーブ油 食塩 しょうゆ/チーズ キャベツ きゅうり なたね油 りんご酢 食 塩/かぶ ねぎ カットわかめ こんぶ 食塩 酒 洋風スープ/干しうどん ツナ たまねぎ もやし にんじん なたね油 中濃ソース しょうゆ かつお節/蒸し切干しいも/バナナ/麦 茶	焼きうどん 干し芋 くだもの 麦茶	ビスケット くだもの 麦茶
05 19 金	バターロール マカロニグラタン フレンチサラダ ミネストローネ	ロールパン/マカロニ とり肉 たまねぎ にんじん しめじ なたね 油 食塩 バター 小麦粉 豆乳 プロッコリー チーズ/キャベツ きゅうり 干しぶどう なたね油 りんご酢 食塩/じゃがいも たま ねぎ 魚肉ソーセージ レタス 食塩 洋風スープ こんぶ/胚芽米 だいこんの葉 ごま油 しょうゆ 白すりごま 焼きのり/おしゃぶり こんぶ/みかん/牛乳	なめしおにぎり おしゃぶりこん ぶ くだもの 牛乳	かぼちゃプリン くだもの 麦茶
06 20 土	みそうどん 厚揚げのケチャップ炒め ポテトサラダ	干しうどん ぶた肉 ねぎ にんじん えのきだけ なたね油 淡色み そ しょうゆ かつお節 三温糖/生揚げ 片栗粉 なたね油 三温糖 しょうゆ ケチャップ 白すりごま/じゃがいも にんじん ツナ り んご酢 食塩 マヨネーズ/白米 炊き込みわかめ 焼のり/にぼし/ バナナ/牛乳	わかめおにぎり いりこ くだもの 牛乳	チーズラスク くだもの 麦茶
08 22 月	茶飯ごはん 肉じゃが しらすと青菜の甘酢和え 大根おろし汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび にんじん しょうゆ 食塩 酒 /とり肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき なたね油 しょうゆ 三温糖 酒 本みりん/しらす干し こまつな コーン 白 すりごま 三温糖 りんご酢 しょうゆ/だいこん なめこ 生揚げ 淡色みそ/米粉 黒糖 ｵｰｷﾝｸﾞﾊﾞﾀｰ ｵｰﾀｰ 豆乳/レーズン/り んご/牛乳	米粉と黒糖のクッキー レーズン くだもの 牛乳	せんべい くだもの 麦茶
09 23 火	ごはん かれいのみそ照り焼き 五目納豆和え れんこん揚げ そうめんと鶏肉のすまし汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/かれい しょうが 淡色みそ 三温糖 本みりん 酒 しょうゆ/なっとう もやし にんじん かつ お節 きざみのり しょうゆ/れんこん しょうゆ 三温糖 なたね油 片栗粉/とり肉 干しそうめん ねぎ えのきだけ こんぶ 酒 しょ うゆ 食塩/せんべい/蒸し切干しいも/バナナ/牛乳	塩せんべい 干し芋 くだもの 牛乳	大学芋 くだもの 麦茶
10 24 水	キャロットライス スパニッシュオムレツ おあげサラダ かぶの洋風スープ	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび にんじん 食塩 酒 バター/卵 じゃがいも たまね ぎ とり肉 なたね油 赤ピーマン 食塩 ケチャップ/キャベツ きゅうり 油あげ りんご 酢 三温糖 しょうゆ ごま油/かぶ たまねぎ こんぶ 洋風スープ 食塩 かぶ(葉) 片 栗粉/食パン バター いちごジャム/チーズ/みかん/牛乳	ジャムサンド チーズ くだもの 牛乳	焼おにぎり くだもの 麦茶
11 25 水	ごはん 鶏の唐揚げ ひじきの煮物 二色変り漬け お麩ときのこのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/とり肉 食塩 しょうゆ 酒 ニンニク しょうが 片栗粉 なたね油/ひじき だいず にんじん 三温糖 しょうゆ なたね油/きゅうり こまつな ごま油 りんご酢 食塩 しょうゆ 三温糖/麩 二色変り しょうゆ えのきだけ 淡色みそ こまつ な/ビスケット/ヨーグルト/バナナ/麦茶	ビスケット ヨーグルト くだもの 麦茶	バナナケーキ くだもの 麦茶
12 金	ごはん ぶり大根 若布と人参炒め プロッコリーの中華和え さつま芋のみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/ぶり かじき (0.1歳) しょうが だいこん しょう ゆ 三温糖 本みりん 酒/にんじん ねぎ わかめ しょうゆ なたね油 ごま油/プロッコ リー コーン 三温糖 しょうゆ りんご酢 ごま油/さつまいも はくさい 油あげ 淡色 みそ/じゃがいも 片栗粉 粉チーズ 食塩 なたね油 ケチャップ/干しぶどう/かき/牛乳	じゃが芋ボール レーズン くだもの 牛乳	大根もち くだもの 麦茶
13 27 土	しらすチャーハン 白菜サラダ チキンスープ	白米 胚芽米 しらす干し たまねぎ なたね油 食塩 しょうゆ/は くさい きゅうり ホールコーン なたね油 りんご酢 食塩/とり肉 キャベツ たまねぎ しめじ こんぶ 食塩 洋風スープ/ホットケー キ粉 牛乳 なたね油 メーブルシロップ/バナナ/干しぶどう/牛乳	ホットケーキ レーズン くだもの 牛乳	麩ラスク くだもの 麦茶
17 水	じゃこのピラフ タンドリーチキン フレンチフライ マカロニサラダ コンソープ	白米 酒 しらす干し たまねぎ にんじん ビーマン コーン 洋風スープ 食塩 なたね油 /とり肉 しょうが ニンニク 酒 食塩 ヨーグルト ケチャップ カレー粉 なたね油/ じゃがいも なたね油 食塩/マカロニ きゅうり にんじん 食塩 なたね油 りんご酢 干 しぶどう/クリームコーン ホールコーン たまねぎ なたね油 牛乳 食塩 洋風スープ ほ うれんそう/卵 小麦粉 砂糖 無塩バター ほうれんそう 生クリーム いちご/バナナ/り んごジュース	クリスマスケーキ くだもの りんごジュース	きな粉サンド くだもの 麦茶
22 月 冬至	ごはん 鮭のゆずみそ焼き 人参フライ もやしのサラダ 豆腐のみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/さけ 食塩 酒 ゆず 淡色み そ 三温糖 本みりん 酒 なたね油/にんじん 小麦粉 パン粉 なた ね油 食塩 /もやし きゅうり にんじん なたね油 三温糖 しょうゆ りんご酢/とうふ たまねぎ わかめ 淡色みそ/干しうど ん とり肉 ねぎ かぼちゃ にんじん 淡色みそ しょうゆ かつお 節/チーズ/かき/麦茶	みそかぼちゃうどん チーズ くだもの 麦茶	チーズラスク くだもの 麦茶
26 金	マーボー豆腐丼 (幼児：三色もち) 小松菜のごま和え 石狩汁	白米 胚芽米 とうふ ぶた肉 たまねぎ 干しいたけ 淡色みそ しょうゆ 三温糖 食塩 なたね油 ごま油 片栗粉/こまつな にん じん 三温糖 しょうゆ 白すりごま コーン/さけ だいこん じゃ がいも しいたけ ねぎ こんにゃく 淡色みそ/揚げせんべい/パナ ナ/蒸し切干しいも/牛乳	揚げせんべい 干し芋 くだもの 牛乳	ごへいもち くだもの 麦茶

☆1歳児は朝おやつで牛乳を飲みます。

☆今月の果物はバナナ・柿・みかん・りんごを予定しています。

☆入荷状況により食材が変更になった場合はお知らせいたします。

☆26日の昼食はお餅を食べます。(幼児のみ)

12月の平均栄養量(幼児)

エネルギー：561kcal たんぱく：19.4g

脂質：17.2g 塩分：1.9g

補食1食あたり100kcal