

12月

こんだてよいひょう

令和7年度 多賀こども園

日	曜	1・2歳児		副 食	3 時	家で食べてほしい 食べ物	
		10時	主食				
1	月	牛乳	ごはん	とうふのあげだんご カレーきんぴら みそしる(キャベツ しめじ)	プリン せんべい	かいそう	
2	火	牛乳	ごはん	【さくら組 第3希望献立】 チーズシュウマイ しめじとベーコンのサラダ なめこじる	ミルク ホットケーキ	さかな	
3	水	牛乳	ごはん	ふたにくとごぼうのいためもの そくせきづけ みそしる(ふ たまねぎ)	むぎちゃ おこのみやき	まめ	
4	木	牛乳	ごはん	おやこに ちくさあえ すましじる(とうふ わかめ)	ミルク サンドウィッチ	くだもの	
5	金	牛乳	ごはん	メカジキのあげに ひじきサラダ キャベツとウィンナーのスープ	むぎちゃ みそおでん	たまご	
6	土	牛乳		ちゅうかなめし はくさいのおひたし もやしスープ	ぎゅうにゅう クリームワッフル	きのこ	
8	月	牛乳	ごはん	チャプチェ きゅうりづけ わかめスープ	むぎちゃ ひじきごはんむすび	いも	
9	火	牛乳	ごはん	ポークビーンズ ツナサラダ ジュリアンスープ	むぎちゃ アメリカンドック	ぎゅうにゅう	
10	水	牛乳	ごはん	ぎせいとうふ ほうれんそうのなっとうあえ みそしる(じゃがいも ふ)	ミルク シュガトースト	きのこ	
11	木	牛乳	ごはん	【さくら組 第2希望献立】 とりのからあげ マカロニサラダ コーンスープ	むぎちゃ にゅうめん	みどりのやさい	
12	金	牛乳	ごはん	しょうふうやき はるさめのあえもの すましじる(とうふ ほうれんそう)	ミルク チーズトースト	かいそう	
13	土	はっ 発	びょう 表	かい 会			
15	月	牛乳	ごはん	にくじゃが ツナいりたまご すましじる(かまぼこ えのき ねぎ)	むぎちゃ やきそば	ぎゅうにゅう	
16	火	牛乳	ごはん	イカメンチ ブロッコリーのおかかあえ みそしる(だいこん あぶらあげ)	ミルク ジャムバターパン	にく	
17	水	牛乳	ごはん	カレー コーンサラダ チーズまきあげ	フルーツヨーグルト クッキー	たまご	
18	木	牛乳	ごはん	ふたにくとピーマンのいためもの キャベツのこんぶあえ みそしる(もやし わかめ)	むぎちゃ しらすごはんむすび	くだもの	
19	金	牛乳	ごはん	【さくら組 第1希望献立】 あげぎょうざ コリコリサラダ たまごスープ	ミルク クリームぶどうパン	きのこ	
20	土	牛乳		おべんとう	むぎちゃ せんべいなど	☆☆☆	
22	月	牛乳	ごはん	【冬至】 かぼちゃのてんぷら きゅうりのすのもの けんちんじる	コーンフレークミルク バナナ	まめ	
23	火	牛乳	ごはん	さわらのごまみそやき きりぼしだいこんのいりに すましじる(はんぺん しめじ ねぎ)	ミルク ふかしいも	にく	
24	水	たん 誕	じょう 生	かい 会	こんだて クリスマス献立(主食はいりません)	むぎちゃ クリスマスケーキ	さかな
25	木	牛乳	ごはん	ふたにくのしょうがやき ごまあえ みそしる(はくさい あぶらあげ)	フルーツゼリー クラッカー	かいそう	
26	金	牛乳	ごはん	ハンバーグ れんこんサラダ やさいスープ	むぎちゃ としこしうどん	みどりのやさい	
27	土	牛乳		コーンピラフ さつまいものレモンに コンソメスープ	ぎゅうにゅう チーズパン	いも	

冬 至 の 話

冬至は1年で一番昼が短い日。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、ゆず湯に入る習慣があります。
「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」と聞いたことはありませんか。
野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそう
という古来の知恵です。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるから
です。こうしたすばらしい知恵を、子どもたちにも伝えていきたいですね。
今年は12月22日曜日です。

