



令和7年12月
ひらた乳児保育園

日に日に寒さが増し、空気が冷たく感じる今日この頃です。早いもので今年も残すところあと一ヶ月です。12月は「師走」というように年末まで何かと慌ただしい日々になってくと思いますが体調管理には気を付けて、普段の食事に気を配りながら新しい年を元気に迎えられるように過ごしていきましょう！

家族で食事を楽しむ機会をつくりましょう！

年末年始は、クリスマスやお正月などで家族や親しい人と共に食事ができる良い機会です。大勢で食べる喜びや安心感は、料理を一層美味しく感じることにもつながります。また、特別な料理を通して食への興味が深まる効果も期待できます。ぜひ、家族やお友達みんなで食事の時間を楽しんでいただけたらと思います。



12/22（月）は冬至です



冬至とは一年で一番昼が短くなる日のことです。この日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ると、風邪をひかないと言われています。ゆず湯に入るのは、「冬至」を「湯治（お湯に入って病を治す事）」とかけ、ゆずで「融通が利きますように」という意味があったそうです。かぼちゃはカロチンやビタミン不足になりがちなこの時期の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物です。またゆずの果皮には、風邪予防や保湿に良いとされるビタミンCや血行改善を促すと言われるスペリジンなどが豊富に含まれています。

体をあたためて風邪予防

風邪のウィルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど

うれしい交力能 たっぴりの冬野菜

冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える



12月のこんだてひょう



	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
昼食	ごはん 豚肉と白菜 きのこソテー じゃが芋煮 すまし汁	ごはん 鶏肉生姜焼き 法蓮草 ごま和え みそ汁	ごはん 魚のみそ焼き 金平大根 すまし汁	けんちん丼 白菜ごま和え みそ汁 果物	ごはん 餃子バーグ 法蓮草ナムル スープ	マーボー丼 スープ 果物
おやつ	コーン パンケーキ 牛乳	さつま芋 おにぎり 牛乳	豆乳もち 牛乳	揚げせんべい 牛乳	みそポテト 牛乳	
	8	9	10	11	12	13
昼食	ごはん 肉じゃが ブロッコリー じゃこ和え すまし汁	ごはん 鶏肉の トマトソース 大根サラダ スープ	ごはん 魚のフライ キャベツサラダ カレースープ	ごはん 豚肉と里芋の みそ煮 大根の酢の物 すまし汁	ごはん 鶏肉塩麹焼き 白菜の かつお和え すまし汁	園開放
おやつ	しょうゆせんべい 牛乳	広島葉とじゃこ おにぎり 牛乳	大学芋 牛乳	ぶどうパン 牛乳	法蓮草チヂミ 牛乳	
	15	16	17	18	19	20
昼食	ごはん 手羽中煮 里芋サラダ みそ汁	ごはん ポークビーンズ 粉ふき芋 みそ汁	ごはん 魚の甘酢あん ひじきサラダ スープ	ごはん 鶏肉のすき煮 キャベツの ゆかり和え みそ汁	ごはん 豚肉と春雨の 炒め煮 ナムル わかめスープ	クリスマス会
おやつ	ちりめん昆布 おにぎり 牛乳	お好み焼き 牛乳	バナナ パンケーキ 牛乳	ミニあんぱん 牛乳	お麩スナック 牛乳	
	22	23	24	25	26	27
昼食	ごはん 野菜炒め かぼちゃの いとこ煮 みそ汁	ごはん 高野豆腐の 肉豆腐 里芋煮 みそ汁	トマトライス ローストチキン ポテトサラダ お星さま スープ	ごはん 魚のトマト煮 粉ふき芋 コンソメ スープ	肉うどん 筑前煮 果物	焼きめし 中華スープ 果物
おやつ	フライドポテト 牛乳	マカロニ きな粉 牛乳	いちごパンケーキ 牛乳	バナナクッキー 牛乳	ツナおかか おにぎり 牛乳	
	29					
昼食	ポークライス ブロッコリー 果物					
おやつ	せんべい 牛乳					

※献立は都合により変更する場合があります。

