

12月 こんだてひょう



秦野市立こども園
(令和7年12月)

日曜	10時	昼食		3時	血や肉となる食品 (あか)	働く力の基となる食品 (きいろ)	体の調子を整える食品 (みどり)
		乳児 主食	乳 幼 児 副 食				
1月15日	牛乳		ポークチャップ ブロッコリーのじゃこ和え 白菜とベーコンのスープ (パン缶)	ゼリー お菓子 牛乳	牛乳 豚肩ロース ちりめんじゃこ 粉チーズ ベーコン	・食パン・マーガリン・ジャム 小麦粉 油 バター 砂糖 パン粉 ゼリー	玉ねぎ 人参 パイン缶 白菜 ブロッコリー
2月16日	牛乳		さわらの幽庵焼き 根菜サラダ 味噌汁 (ミカン)	さつまいものようかん 牛乳	牛乳 切り身魚 ちくわ 豆腐 油揚げ 味噌 スキムミルク	・米 マヨネーズ 白ごま さつまいも 砂糖	レモン汁 蓮根 人参 きゅうり ひじき みかん 粉寒天
3月17日	牛乳		麻婆豆腐 ブロッコリーとコーンのサラダ ワカメスープ (リンゴ)	ほうれん草のホットケーキ 牛乳	牛乳 豚挽肉 豆腐 卵	・米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 ホットケーキの素	人参 生姜 ねぎ コーン缶 にんにく わかめ ブロッコリー りんご 玉ねぎ ほうれん草
4月18日	牛乳		鶏の天ぷら 切干大根の胡麻マヨサラダ うどん汁 (オレンジ)	カップ肉まん 牛乳	牛乳 鶏もも肉 卵 豚挽肉 かにかまぼこ 味噌 油揚げ スキムミルク	乾麺 小麦粉 油 砂糖 白ごま マヨネーズ ごま油	切干大根 キャベツ きゅうり オレンジ 白菜 玉ねぎ
5月19日	ヨーグルト		煮魚 もやしとハムのナムル 豚汁 (ブロッコリー)	ココアクリームサンド 牛乳	・ヨーグルト 切り身魚 豆腐 ロースハム 味噌 牛乳 スキムミルク 豚肩ロース	・米 片栗粉 ごま油 砂糖 白ごま 食パン マヨネーズ 里芋 バター	もやし きゅうり 人参 ブロッコリー レモン汁 大根 ごぼう ねぎ
6月20日	牛乳		鶏肉のオイル焼き 野菜炒め 味噌汁 (パン缶)	お菓子 牛乳	牛乳 鶏もも肉 豚肩ロース 味噌	・米 油 小麦粉 焼麩	人参 キャベツ 玉ねぎ パイン缶
8月22日	牛乳		豚肉と厚揚げの甘味噌炒め かぼちゃのそぼろ煮 春雨スープ (トマト)	りんご お菓子 ココアミルク	・牛乳 豚もも肉 厚揚げ 味噌 鶏挽肉 ベーコン スキムミルク	・米 砂糖 油 ごま油 三温糖 片栗粉 春雨	キャベツ にら かぼちゃ トマト 人参 りんご
9月23日	牛乳		ポークカレー 白菜のコールスローサラダ ポイルウィンナー (パン缶)	汁ビーフン 麦茶	・牛乳 豚肩ロース ウィンナー 豚挽肉 ロースハム	・米 油 じゃがいも カレールウ ビーフン 小麦粉 ごま油	玉ねぎ 人参 白菜 キャベツ きゅうり もやし 生姜 コーン缶 パイン缶 干椎茸
10月24日	ヨーグルト		魚のマヨネーズ焼き ほうれん草の和え物 うどん汁 (バナナ)	ボンボンドーナツ 牛乳	・ヨーグルト 切り身魚 スキムミルク 卵 鶏もも肉 牛乳	乾麺 油 小麦粉 マヨネーズ 砂糖 バナナ 粉糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ほうれん草 キャベツ ねぎ
11月25日	牛乳		ローストチキン ジャーマンポテト風 コーンスープ (ブロッコリー)	ピラフ 麦茶	・牛乳 鶏もも肉 鶏挽肉 スキムミルク 豚挽肉 粉チーズ あさり	・バターロール 油 じゃがいも マヨネーズ バター 小麦粉 米	玉ねぎ 生姜 ニンニク ピーマン ブロッコリー レモン汁 人参 クリームコーン缶 コーン缶
12月26日	牛乳		豚レバーのかりん揚げ 中華和え 味噌汁 (オレンジ)	きな粉ケーキ 牛乳 お菓子 きな粉ミルク	牛乳 豚レバー 豆腐 スキムミルク ツナ缶 味噌 卵 きな粉	・米 油 片栗粉 砂糖 ごま油 春雨 三温糖 小麦粉 白ごま	生姜 人参 きゅうり オレンジ 小松菜
12月27日	牛乳		じゃが芋とツナの炒め煮 マカロニソテー 味噌汁 (チーズ,パン缶)	お菓子 牛乳	牛乳 ツナ缶 チーズ 味噌	・米 油 マカロニ じゃがいも 三温糖	玉ねぎ 人参 ピーマン パイン缶 わかめ

※献立は都合により変更する場合があります。

※裏面もご覧ください。

・印は乳児のみ



食事で風邪を予防しよう

冬は風邪をひきやすい季節です。「風邪は万病のもと」と言われるように、いろいろな病気を引き起こします。偏った食事や、朝ごはんを抜いてしまうと、十分なエネルギーや栄養素が摂れず、体の免疫力が低下してしまいます。バランスの良い食事で風邪に負けない元気な体を作りましょう。

風邪を予防する3つの栄養

1. たんぱく質を十分に摂りましょう。

肉・魚・卵・大豆製品・乳製品などのたんぱく質は、体をつくる大切な栄養素です。不足してしまうと、体力が低下し、風邪をひきやすくなります。また、寒さに対する抵抗力を高め、体を温める働きがあります。

2. ビタミンAを摂りましょう。

色の濃い野菜や、うなぎ、レバーなどには、ビタミンAが多く含まれています。ビタミンAは、のどや皮膚、鼻の粘膜を丈夫にして、風邪のウイルスや菌が体に入ってくるのを防ぐ働きがあります。

3. ビタミンCを十分に摂りましょう。

色の薄い野菜や、みかん、キウイフルーツ、柿などの果物にはビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは、体の免疫力を高め、風邪をひきにくくする働きがあります。

風邪をひいてしまった時の食事のポイント

◆寒気がするとき◆

体温が下がると免疫力も低下します。かぼちゃや人参、生姜やねぎなどは体を温める食材になります。鍋料理など発汗作用があり、体も温まります。

おすすめ：鍋料理、スープ

◆熱があるとき◆

発熱で失われるエネルギーや、ビタミンなどの栄養が摂れ、消化の良い料理を摂りましょう。また、熱が出ると体内の水分が失われるので、水分補給をすることも大切です。

おすすめ：雑炊、くず湯

常温のスポーツ飲料

◆喉が痛いとき、咳がでる時◆

喉を刺激しないように、口当たりの良い食べ物や飲み物を摂りましょう。食材を煮込んだものや、片栗粉などでとろみをつけた柔らかい食事も良いです。

おすすめ：アイスクリーム

プリン、ヨーグルト、ゼリー

12月の食文化

12月22日 冬至

冬至かぼちゃ



一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べていました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないと言われています。

ゆず湯



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、身体を温めて風邪を予防します。

12月31日 大晦日

年越しそば



大晦日に縁起を担いで食べる年越しそばは江戸時代から定着したと言われ、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いを全て断ち切るという意味もあると伝えられています。

今月の献立から

材料(4人分)

鶏もも肉	2枚(500g程度)
玉ねぎ	200g
生姜	10g
にんにく	5g
みりん	小さじ1
しょう油	大さじ2
油	小さじ1

<ローストチキン>

- ① 鶏もも肉を一口大に切る。
- ② 玉ねぎは薄切り、生姜、にんにくをすりおろす。
- ③ みりん、しょう油と②を混ぜ合わせる。
- ④ ③に①の鶏もも肉を漬け込む。(15~30分位)
- ⑤ オーブン又はフライパンに油をひき、こんがり焼く。

