



きゅうしょくだより 12月

令和7年12月1日発行 加茂こども園



2025年も残り1か月となりました。12月はクリスマスなど、子どもたちにとって楽しいイベントが待っています。給食でも季節を感じられるメニューを取り入れていきますので、ぜひ楽しみにしてください。

とうじ 冬至ってなに？

冬至は、1年で最も昼の時間が短い日であり、春に向けてスタートの時期とも言えます。そんな冬至には運がよくなるように、にんじん、れんこん、なんきん(かぼちゃ)など、名前に「ん」が重なる食べ物を食べるようになったといわれています。特にかぼちゃは、β-カロテンやビタミンCなどの、免疫力を高める栄養素が豊富です。

22日(月)には、冬至メニューとして、にんじんが入った親子丼となんきんが入ったかぼちゃサラダを提供します。ぜひ冬至にはこれらの食べ物を食べて、冬一番の寒さを乗り切りましょう。

きゅうしょくレシピ 炒り豆腐

【材料】5人分

- 鶏ももミンチ 80g
- 料理酒 少々
- 木綿豆腐 450g
- 卵 4個
- 青ねぎ 30g
- しょうゆ 大さじ2
- 砂糖 大さじ1
- 塩 小さじ1/2
- 和風顆粒だし 3g
- にんじん 100g
- 玉ねぎ 250g
- じゃがいも 200g
- ちくわ 2本

【作り方】

- 鶏ももミンチに料理酒少々をふっておく。
- 鍋に油を敷いて①を炒める。
肉に火が通ったら、にんじん、玉ねぎの順で炒め、だし汁(昆布・いりこ)で炊く。
- 豆腐はさいの目に切り、しっかり水気を切っておく。
- 卵は溶きほぐし、炒り卵にする。
- ②にちくわ、じゃがいもを入れて調味する。
- 野菜が煮えたら、③④青ねぎを入れて炊き、味を調える。



12月8日

「有機農業の日(オーガニックデイ)」

「有機農業の推進に関する法律」が成立してから10周年を記念し、2016年に12月8日が「有機農業の日」として制定されました。

加東市農業再生協議会の有機農業を普及する事業の一環として、園では23日(火)に無農薬・無化学肥料又は、有機栽培で栽培された、じゃがいも、玉ねぎ、にんじんを献立に使用します。

この有機食材は、市より支援を受けたものを使用しています。



11月たんじょうかいメニュー



- 鶏肉ときこの混ぜご飯
- 豚汁
- たこさんウインナー
- みかん



こんだてひょう

日	曜日	昼食	おやつ
1	月	八宝菜 厚揚げの煮物 黄桃	菓子 牛乳
2	火	相性汁 じゃが芋とわかめのかき揚げ みかん	★カルビスゼリー
3	水	ナポリタン レンコンとゆで卵のサラダ ごまふりかけ	菓子 ミルク
4	木	中華丼 春雨サラダ パイン	★サーターアングー 牛乳
5	金	炒り鶏 もやしのナムル 卵焼き	菓子 牛乳
6	土	おんがくかい ドーナツ(3, 4, 5歳児)	菓子 牛乳
7	日		
8	月	ポークビーンズ ごぼうサラダ パナナ	★きな粉プリン
9	火	野菜たっぷりつくね 大豆サラダ トマト	菓子 ミルク
10	水	牛肉の柳川風 ナムル風煮びたし きざみ海苔	菓子 牛乳
11	木	豆乳味噌汁 ブロッコリーの天ぷら ごまたくあん	★シュガーラスク 牛乳
12	金	マッシュポテトとミンチのグラタン ゆで野菜サラダ ごまふりかけ	菓子 牛乳
13	土	カレー スティックきゅうり	菓子 牛乳
14	日		
15	月	ビーフシチュー 洋風白和え パイン	★雪だるまクッキー 牛乳
16	火	赤魚の中華あんかけ きゅうりとしらすの酢の物 卵焼き	菓子 ミルク
17	水	ひじきの炒め煮 ポテトサラダ きざみ海苔	菓子 牛乳
18	木	根野菜鶏汁 さつま揚げ ごまたくあん	★パンナコッタ
19	金	たんじょうかい ピラフ かれのいムニエル クリスマスリースピザ わかめスープ	菓子 りんごジュース
20	土	中華丼 やみつきビーマン	菓子 牛乳
21	日		
22	月	親子丼 かぼちゃサラダ パナナ (冬至メニュー)	★ねぎせんべい 牛乳
23	火	肉じゃが 鶏のごま味噌焼き みかん (有機農業の日メニュー)	菓子 ミルク
24	水	クリームシチュー ナゲット きざみ海苔	★Myクリスマスケーキ 牛乳
25	木	鶏肉と大豆の炒め煮 白菜サラダ ゆで卵	菓子 牛乳
26	金	貝だくさん年越しラーメン ひじきのマリネ ごまふりかけ	菓子 牛乳
27	土	豚汁 焼魚	菓子 牛乳
28	日		
29	月	年末休暇	
30	火	年末休暇	
31	水	年末休暇	

※オレンジ色の文字：新メニュー

★手作りおやつ

◎都合により、メニューが変更する場合があります。

◎たんじょうかいは、特別メニューですので、白飯はいりません。お箸を持たせて下さい。

◎カレー、シチュー、ビーフシチューの時は、スプーンを各自で準備して下さい。

★12月より寒くなってきたので、お弁当を温めます。(もも・うめ・さくら)

熱くて持ちにくい為、お弁当にランチベルトを付けて下さい。

名前は、蓋の上と下のお弁当箱に大きく記入して下さい。