



# ～もりのキッチン～

令和7年度  
12月号  
社会福祉法人 中央福祉会  
げんきな森中央保育園



月	火	水	木	金	土
1 豚肉のマーマレード焼き 厚揚げ入り煮昆布 味噌汁 果物	2 ししゃも 肉じゃが 白菜の塩昆布和え すまし汁 果物	3 甘辛いりこ チーズ入りオムレツ 野菜ソテー コンソメスープ 果物	4 けんちん煮 ほうれん草の胡麻和え 春雨スープ 果物	5 魚の竜田揚げ・トマト ワカメと胡瓜の酢の物 味噌汁 果物	6 団子汁 おにぎり・漬物 ほうれん草の和え物 果物
9時 ビスケット	9時 かりんとう	9時 クッキー	9時 ポーロ	9時 せんべい	9時 ビスコ
3時 マドレーヌ	3時 ココア餅	3時 マーラーカオ	3時 おからの黒ゴマサブレ	3時 フレンチトースト	3時 パン
8 炒り卵の肉味噌かけ 白菜の酢の物 すまし汁 果物	9 手作りふりかけ ゆで豚マリネ 根菜の金平 卵スープ 果物	10 野菜カレー キャベツと鮭の和え物 福神漬け 果物	11 煮豆 魚のホイル蒸し ごぼうサラダ 中華スープ 果物	12 豆腐のふわふわ揚げ・ブロッコリー 春雨の和え物 味噌汁 果物	13 豚丼 ジャーマンポテト すまし汁 果物
9時 クラッカー	9時 クッキー	9時 ビスコ	9時 せんべい	9時 クラッcker	9時 クッキー
3時 リンゴのレーズン煮	3時 スイートポテト	3時 チョコクリームサンド	3時 フルーツ白玉	3時 小倉蒸しパン	3時 カステラ
15 魚のピザ風 小松菜のおかか和え 味噌汁 果物	16 パン 野菜たっぷり豆乳スープ 里芋のゴママヨサラダ 煮豆 果物	17 甘辛いりこ すき焼き風味卵焼き ほうれん草のソテー 味噌汁 果物	18 手作りふりかけ 豆腐の五目炒め マカロニサラダ すまし汁 果物	19 和風クリスピーアー・焼き南瓜 ほうれん草の白和え ワカメスープ 果物	20 おおきくなったね会 
9時 ビスケット	9時 かんぱん	9時 クッキー	9時 せんべい	9時 かりんとう	9時
3時 もちもちチーズパン	3時 塩昆布おにぎり	3時 豆腐のチーズケーキ	3時 やせうま	3時 ウィンナーロール	3時
22 レバー入りハンバーグのきのこソースかけ 大根なます コンソメスープ 果物	23 クリスマス会 	24 手作りふりかけ 豆腐のケチャップ煮 野菜炒め すまし汁 果物	25 かに玉あんかけ ひじきとチーズのサラダ 中華スープ 果物	26 魚のフライ・ブロッコリー スペゲティサラダ ジュリアンスープ 果物	27 ハヤシライス 春雨の酢の物 福神漬け 果物
9時 クッキー	9時 クラッcker	9時 カステラ	9時 かんぱん	9時 せんべい	9時 ウエハース
3時 南瓜のケーキ	3時 ★おたのしみ★	3時 ジャガ丸くん	3時 カントリークッキー	3時 年越しうどん	3時 わかめおにぎり

冬至とは、一年の中で最も昼が短く、最も夜が長くなる日のことです。

南瓜…寒い冬に体調を崩さないように、「南瓜」を食べて栄養をつけると良いとされています。

ゆず湯…ゆずの皮に含まれる成分には、血行を促進する働き、体を芯から温め湯冷めしにくってくれる効果があります。

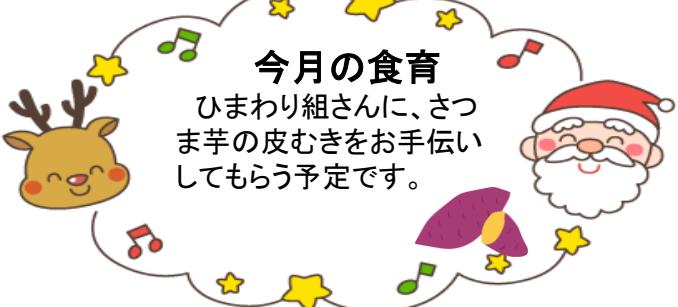
※保育園では22日のおやつに「南瓜のケーキ」を予定しています。



- ★献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。
- ★主食はごはん、又はパンです。
- ★おやつの飲み物は、牛乳です。
- ★甘辛いりこ・手作りふりかけ・ししゃも・煮豆でカルシウム・鉄分を強化しています。



今月の食育  
ひまわり組さんに、さつま芋の皮むきをお手伝いしてもらう予定です。



ミカンは低カロリーでビタミンCが豊富。皮を剥いてそのまま食べる以外にも、ミキサーにかけてジュースやジャムなどのアレンジも可能。



冬に収穫される大根は甘みが強く美味しいのが特徴。皮を剥かずに食べると、ビタミンCやカリウムが摂取出来ておすすめ。



寒さが厳しくなるほどに甘味や旨みが増す白菜。生で食べるとシャキシャキ、加熱するとトロトロの食感を楽しむことができ、和洋中どんな料理にも使いやすいのが特徴。

