



# ～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
<b>1</b> 豚肉のマーメレード焼き 厚揚げ入り煮昆布 味噌汁 果物 9時 ビスケット 3時 マドレーヌ	<b>2</b> ししゃも 肉じゃが 白菜の塩昆布和え すまし汁 果物 9時 かりんとう 3時 ココア餅	<b>3</b> 甘辛いりに チーズ入りオムレツ 野菜ソテー コンソメスープ 果物 9時 クッキー 3時 マーラーカオ	<b>4</b> けんちん煮 ほうれん草の胡麻和え 春雨スープ 果物 9時 ボーロ 3時 おからの黒ゴマサブレ	<b>5</b> 魚の竜田揚げ・トマト ワカメと胡瓜の酢の物 味噌汁 果物 9時 せんべい 3時 フレンチトースト	<b>6</b> 団子汁 おにぎり・漬物 ほうれん草の和え物 果物 9時 ビスコ 3時 パン
<b>8</b> 炒り卵の肉味噌かけ 白菜の酢の物 すまし汁 果物 9時 クラッカー 3時 リンゴのレーズン煮	<b>9</b> 手作りふりかけ ゆで豚マリネ 根菜の金平 卵スープ 果物 9時 クッキー 3時 スイートポテト	<b>10</b> 野菜カレー キャベツと鮭の和え物 福神漬け 果物 9時 ビスコ 3時 チョコクリームサンド	<b>11</b> 煮豆 魚のホイル蒸し ごぼうサラダ 中華スープ 果物 9時 せんべい 3時 フルーツ白玉	<b>12</b> 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 9時 クラッカー 3時 小倉蒸しパン	<b>13</b> 豚丼 ジャーマンポテト すまし汁 果物 9時 クッキー 3時 カステラ
<b>15</b> 魚のピザ風 小松菜のおかか和え 味噌汁 果物 9時 ビスケット 3時 もちもちチーズパン	<b>16</b> 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 9時 かんぱん 3時 塩昆布おにぎり	<b>17</b> 甘辛いりに すき焼き風味卵焼き ほうれん草のソテー 味噌汁 果物 9時 クッキー 3時 豆腐のチーズケーキ	<b>18</b> 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 9時 せんべい 3時 やせうま	<b>19</b> 和風クリスピー・焼き南瓜 ほうれん草の白和え ワカメスープ 果物 9時 かりんとう 3時 ウィンナーロール	<b>20</b> おおきくなったね会 9時 3時
<b>22</b> 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 9時 クッキー 3時 南瓜のケーキ	<b>23</b> クリスマス会 9時 クラッカー 3時 ★おたのしみ★	<b>24</b> 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 9時 カステラ 3時 じゃが丸くん	<b>25</b> 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 9時 かんぱん 3時 カントリークッキー	<b>26</b> 魚のフライ・ブロッコリー スパゲティサラダ ジュリアンスープ 果物 9時 せんべい 3時 年越しうどん	<b>27</b> ハヤシライス 春雨の酢の物 福神漬け 果物 9時 ウエハース 3時 わかめおにぎり

12月22日 冬至



冬至とは、一年中で最も昼が短く、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し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。
- ★おやつ時の飲み物は、牛乳です。
- ★甘辛いりに・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。

