



ごちそうだより

2025.12.1
ひらた西保育園

今年も残すところ、あと1ヶ月となりましたね。
これから寒さも増し、風邪をひきやすくなりますので、
体調管理には十分に気をつけたいですね。
旬の食材を食べ、バランスのよい食生活を心がけましょう。



- ・今月のおべんとうの日は25日(木)です。よろしくお願ひします。
- ・25日(木)にもちつきを予定しています。みかん組、めろん組、ぶどう組さんは午後のおやつできな粉もちにしていただきます。れもん組、もも組、いちご組さんはおにぎりにしています。
- ・11月に予定していた焼き芋会が延期になり、(2月4日(木))に行うことになりました。

～冬至～

「冬至」は1年ごいちばん昼が短い日で、この日から少しずつ昼の時間が長くなっていきます。
冬至の日にはかぼちゃを食べ、ゆず湯に入って無病息災を願ひします。かぼちゃは体を温めてくれる食べ物で、風邪予防になります。今年の冬至は22日(月)です。



＜体を温める食材を食べよう＞

寒いこの季節には、体を温める食材を積極的に食べましょう。野菜では、しょうが、ねぎ、玉ねぎ、小松菜、人参、かぼちゃなどが体を温めてくれます。具だくさんみそ汁や野菜たっぷりの鍋などを取り入れて、体がポカポカになる食事を食べましょう。



		1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
昼食		ごはん 豚肉のしょうが焼き 大学かぼちゃ かきたま汁	ごはん 厚揚げステーキ だいこんサラダ さつま芋のみそ汁	ごはん ごまのつくね焼き 五目きんぴら すまし汁	ごはん 鶏のポテトフライ 焼き もやしサラダ キャベツのみそ汁	わかめおにぎり 鶏の照り焼き さつま芋の煮しめ 寄せ鍋	お弁当
おやつ		焼きおにぎり	ポップコーン	じゃこおにぎり	焼き芋	豆乳もち	くだもの
	7(日)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
昼食		ごはん 鶏の唐揚げ おさつサラダ はんぺん汁	ごはん 手羽元と大根の煮物 糸肉豆和え じゃが芋のみそ汁	コッペパン りんごりんご 春雨サラダ 野菜スープ	ごはん サバのごま焼き ブロッコリーの おかか和え 豚汁	ごはん マーボー豆腐 ごぼうサラダ 大学じゃが芋	生活発表会
おやつ		おかかおにぎり	米粉アップル マフィン	魚おにぎり	米粉かぼちゃ 蒸しパン	ハム&チーズ おにぎり	ヨーグルト
	14(日)	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
昼食		ごはん 塩チキン ひじき煮 具だくさんみそ汁	ごはん 魚のピザ焼き 糸肉豆サラダ のっぺい汁	ごはん 肉豆腐 石巻香和え わらびのみそ汁	誕生会 ドライカレー じゃこサラダ 大学芋 春雨スープ	ごはん 鶏の照り焼き ひじきのナムル 大根のみそ汁	お弁当
おやつ		さつま芋おにぎり	かぼちゃの きな粉和え	五目おにぎり	米粉ココア マフィンケーキ	わかめおにぎり	くだもの
	21(日)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
昼食		ごはん 肉団子の甘辛煮 かぼちゃの煮しめ もやしのみそ汁	クリスマス会 リースごはん 手羽元の照り焼き ツリーポテト かきたまスープ	ごはん サバのりんごソース かけ おひたし なめこ汁	おべんとうの日 	けんちんうどん 和風サラダ あらめ煮	お弁当
おやつ		ゆかりおにぎり	米粉ホットケーキ	大学芋	きな粉もち	元気おにぎり	ヨーグルト
	28(日)	29(月)	30(火)	31(水)			
昼食		希望保育 お弁当	休園	休園			
おやつ		くだもの					

※献立は都合により変更する場合があります。
※フルーツがつきます。(週に1回)