



# 12月号

2025年度 すみれ保育園

朝夕の寒さが厳しくなってきました。風邪をひきやすい季節です。体を温めてくれる根菜類や、ビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこなどで風邪予防をしましょう。

## ルッキングをしました

べんざんぐみの子どもたちの前で、サラダのルッキングをしました。ごぼうやにんじんなど、サラダに入れる野菜を実際に見せ、野菜の名前が出てくるわらべ歌を楽しんだ後、目の前でボウルに食材と調味料を入れ、サラダを仕上げました。

野菜が苦手な子も「おいしい！」と嬉しそうに食べ、たくさんのおかわりの声が上がってきました。作る様子を見ることで、食への興味がぐっと広がる良い経験となりました。

## みんなで作る大釜パーティー

園庭に大きな釜を出し、みんなで“大釜パーティー”をしました。当日は各クラスで野菜の準備をして、クッキングを楽しみました。そらぐみはにんじん、さくらぐみは大根を包丁で切り、たんぽぽぐみは白菜、いるかぐみはしいたけをちぎってお手伝いしてくれました。準備した野菜を大釜に入れる様子をみんなで見守り、火おこしではそらぐみの子どもたちがうちわで手伝ってくれました。給食のとき、たんぽぽぐみに「そらぐみやさくらぐみが包丁で切ってくれたよ」と伝えると、「すごい！」と憧れのまなざしで聞いていました。

みんなで一つの料理を作つて味わう喜びを、園全体で感じる時間となりました。

## 12月献立表

|    | 1(月)                               | 2(火)  | 3(水) カムカムデー   | 4(木)  | 5(金)   | 6(土)                             |
|----|------------------------------------|---|---|---|--|----------------------------------|
| 午前 | ●牛乳、せんべい                           | ●牛乳、じゃがいもスティック                                | ●牛乳、ふかし芋  | ●牛乳、クラッカー   | ●牛乳、ビスケット  | せんべい                             |
| 昼食 | ハヤシライス<br>キャベツとしらすのマヨ和え<br>フルーツゼリー | ご飯<br>豚肉と春雨の中華炒め<br>小松菜ともやしのあえ物<br>豆腐のすまし汁    | 豆乳味噌スープパスタ<br>れんこんと長いもの<br>シャキシャキサラダ<br>果物            | ご飯<br>さばの中華焼き<br>キャベツとほうれん草の海苔和え<br>きゅうりの土佐和え<br>大根の味噌汁 | ご飯<br>おろしハンバーグ<br>オーロラサラダ<br>さつまいものレモン煮<br>もやしのスープ                               | ひき肉の春雨丼<br>だいこんのおかか和え<br>豆腐のすまし汁 |
| 午後 | ●牛乳、麩ラスク                           | ●ヨーグルト、せんべい                                   | ●牛乳、しらすチャーハン  | ●ヨーグルト、果物   | ●牛乳、ゆかり葉っ葉おにぎり   | せんべい、果物                          |
|    | 8(月)                               | 9(火)  | 10(水) カムカムデー  | 11(木) お弁当箱の日  | 12(金)  | 13(土)                            |
| 午前 | ●牛乳、せんべい                           | ●牛乳、じゃがいもスティック                                | ●牛乳、ふかし芋  | ●牛乳、クラッcker   | ●牛乳、ビスケット  | せんべい                             |
| 昼食 | 豚塩炊込みご飯<br>水菜とハムの中華サラダ<br>小松菜のすまし汁 | ご飯<br>肉豆腐<br>もやしの甘酢和え<br>大根の味噌汁               | 肉うどん<br>春菊とごぼうのサラダ<br>果物                              | ご飯<br>さわらの竜田揚げ<br>小松菜と油揚げのお浸し<br>大根煮<br>豆腐の赤だし          | 食パン<br>ジャム（2～5歳）<br>里芋ときのこのクリームシチュー<br>白菜とハムのサラダ                                 | かやくごはん<br>きゅうりの海苔和え<br>白菜のすまし汁   |
| 午後 | ●牛乳、揚げ餃子                           | ●ヨーグルト、せんべい                                   | ●牛乳、ココアシュガートースト                                       | ●ヨーグルト、果物   | ●牛乳、きつねおにぎり  | せんべい、フルーツゼリー                     |
|    | 15(月)                              | 16(火) 先生おすすめメニュー                              | 17(水) 誕生お祝いメニュー                                       | 18(木)   | 19(金) 4・5歳発表会頑張ってねおやつ  | 20(土)                            |
| 午前 | ●牛乳、せんべい                           | ●牛乳、じゃがいもスティック                                | ●牛乳、クラッcker   | ●牛乳、ふかし芋  | ●牛乳、ビスケット  | せんべい                             |
| 昼食 | ハヤシライス<br>キャベツとしらすのマヨ和え<br>フルーツゼリー | ご飯<br>✿かぼちゃと豚肉の甘辛炒め<br>小松菜ともやしのあえ物<br>豆腐のすまし汁 | ロールパン<br>鶏肉のアングレーズ<br>キャベツとツナのサラダ<br>コンソメポテト<br>豆乳スープ | 豆乳味噌スープパスタ<br>れんこんと長いもの<br>シャキシャキサラダ<br>果物              | ご飯<br>おろしハンバーグ<br>オーロラサラダ<br>さつまいものレモン煮<br>もやしのスープ                               | ひき肉の春雨丼<br>だいこんのおかか和え<br>豆腐のすまし汁 |
| 午後 | ●牛乳、麩ラスク                           | ●ヨーグルト、せんべい                                   | りんごジュース<br>コーンフレークきなこおこし                              | ●牛乳、しらすチャーハン  | ●牛乳<br>ゆかり葉っ葉おにぎり（0～3歳児）<br>がんばってねクッキー（4～5歳児）                                    | せんべい、果物                          |
|    | 22(月)                              | 23(火)   | 24(水) クリスマスマニュー                                       | 25(木) カムカムデー  | 26(金)  | 27(土)                            |
| 午前 | ●牛乳、せんべい                           | ●牛乳、じゃがいもスティック                                | ●牛乳、クラッcker   | ●牛乳、ふかし芋  | ●牛乳、ビスケット  | せんべい                             |
| 昼食 | 豚塩炊込みご飯<br>水菜とハムの中華サラダ<br>小松菜のすまし汁 | ご飯<br>肉豆腐<br>もやしの甘酢和え<br>大根の味噌汁               | ロールパン<br>ローストチキン<br>スパゲティサラダ<br>果物<br>じゃがいもとコーンのホタージュ | 肉うどん<br>春菊とごぼうのサラダ<br>果物                                | 食パン<br>ジャム（2～5歳）<br>里芋ときのこのクリームシチュー<br>白菜とハムのサラダ                                 | かやくごはん<br>きゅうりの海苔和え<br>白菜のすまし汁   |
| 午後 | ●牛乳、揚げ餃子                           | ●ヨーグルト、せんべい                                   | ●牛乳、クリスマスケーキ  | ●牛乳、ココアシュガートースト   | ●牛乳、きつねおにぎり  | せんべい、フルーツゼリー                     |
|    | 29(月)                              | 30(火)   | 31(水)   |   |  |                                  |
| 午前 | 休園                                 |   | 休園  |   | 休園   |                                  |
| 昼食 | 休園                                 |   | 休園  |   | 休園   |                                  |
| 午後 |                                    |   |   |   | 12月旬の食材：さつまいも、小松菜、白菜、チンゲン菜<br>ながいも、キノコ類、ブロッコリー<br>大根、春菊、ほうれん草、れんこん<br>さわら、さば、みかん |                                  |

