



給食だより

冬至(とうじ)ってなあに？
今年は12月22日(月)です。



冬至は、一年のうちで一番昼の時間が短く
夜の時間が一番長くなる日です。

☆冬至にまつわる風習

日本では、冬至は季節の節目としてさまざま
な習慣があります。

・ゆず湯に入る

邪気を払う、風邪をひかないようにするという
意味があり、香りでリラックス効果もあります。

・かぼちゃを食べる

冬に不足しがちな栄養を補うため、縁起物と
して食べられてきました。

・「ん」が付く食べ物を食べる

にんじん、れんこん、だいこん…など「運(うん)
を呼ぶ」と言われています。



☆文化的な意味

冬至は「陰」の極みとされ、これを境に再び
太陽の力が強まりはじめることから、古代より
再生・復活の象徴とも考えられてきました。

◎世界の冬至の行事

・北欧…長い夜を越えるための火を焚く

家族でご馳走を囲む

・イギリス…日の出、日の入りを鑑賞する

・アメリカ先住民…太陽の復活を祈る儀式

仮面をつけたカチーナの儀式

令和7年度12月献立予定表

日	曜	給食	離乳食	おやつ
1	月	赤魚のカレーパン粉焼き かみかみサラダ 白菜のみそ汁 果物	煮魚 白菜煮 みそ汁	★豆腐ドーナツ
2	火	はんぺんチーズフライ コールスローサラダ えのき汁 果物	煮物 キャベツ煮 みそ汁	肉まん
3	水	チャブチェ もやしの中華和え 中華スープ 果物	煮物 しらす煮 みそ汁	★ハムサンド
4	木	じゃんじゃん豆腐 きゅうりとちくわの甘酢和え ニラ玉汁 果物	そばろ煮 きゅうり煮 みそ汁	せんべいのみみ
5	金	柳川風煮 ほうれん草のごま和え じゃが芋のみそ汁 果物	煮物 ほうれん草煮 みそ汁	★かぼちゃ蒸しパン
6	土	焼きそばパン マカロニサラダ わかめスープ 果物	煮込みうどん トマト	かつぱえびせん
7	日			
8	月	キンバ風混ぜご飯 しゅうまい 春雨サラダ チンゲン菜スープ 果物	野菜のとろとろ煮 ブロッコリー スープ	フライドポテト
9	火	たらフライ パンプキンサラダ 大根のみそ汁 果物	焼き魚 かぼちゃ煮 みそ汁	★クッキー
10	水	鶏つくね 小松菜のしらす和え なめこ汁 果物	そばろ煮 しらす和え みそ汁	★ジャムサンド
11	木	さつま芋入りカレー 海藻サラダ オニオンスープ 果物	煮物 大根煮 スープ	バニラロール
12	金	カラフル麻婆 小松菜の中華和え 春雨スープ 果物	豆腐煮 小松菜煮 スープ	★煮りんご
13	土	親子丼 ほうれん草の香ばし和え ふのりのみそ汁 果物	煮物 ほうれん草煮 みそ汁	ビスコ
14	日			
15	月	たらのみそ焼き すき昆布煮 押し麦スープ 果物	焼き魚 白菜煮 スープ	★かぼちゃのパウンドケーキ
16	火	おにぎり ひつつみ 肉だんご ほうれん草のしらす和え 果物	煮物 ほうれん草煮 スープ	クリームパン
17	水	すき焼き風煮 小松菜のきつね和え 玉葱のみそ汁 果物	煮物 小松菜煮 みそ汁	せんべいのみみ
18	木	キーマカレー ハムサラダ 白菜スープ 果物	煮物 白菜煮 スープ	★りんご入りドーナツ
19	金	チキンカツ スパゲティサラダ 小松菜のみそ汁 果物	蒸し鶏 きゅうり煮 みそ汁	プリン
20	土	肉じゃが ほうれん草のたまご和え わかめと豆腐のみそ汁 果物	煮物 ほうれん草煮 みそ汁	ぼたぼた焼き
21	日			
22	月	さけの塩焼き かぼちゃの甘煮 みそけんちん汁 果物	焼き魚 かぼちゃ煮 みそ汁	★フレンチトースト
23	火	肉豆腐のたまごとし ごまサラダ キャベツのみそ汁 果物	豆腐煮 キャベツ煮 みそ汁	★スイートポテト
24	水	ピラフ ミートローフ ミモザサラダ クラムチャウダー 果物	ミルク煮 トマト、ブロッコリー スープ	チョコレートケーキ
25	木	豚肉と大根の煮物 なめたけ和え もやしのみそ汁 果物	煮物 ほうれん草煮 みそ汁	ヨーグルト
26	金	中華丼 ナムル たまごスープ 果物	とろとろ煮 しらす煮 スープ	あんぱん
27	土	きつねうどん 小松菜のたまご和え 果物	煮込みうどん 小松菜煮	ココナッツサブレ
28	日			
29	月	希望保育(給食なし)		
30	火			
31	水			

※献立は食材の仕入れなどにより変更することがありますので、ご了承ください。

※★マークは手作りおやつです。



令和7年度
発行 チェリーこども園