



# 12月のメニュー

ARINKOMURA

日	献立	10時おやつ	3時おやつ
1(水)	ごはん 鶏つくね焼き ほうれん草のしらす和え 味噌汁 果物	ヨーグルト	麦茶 焼いも
2(木)	わかめごはん 肉入りはんぺんフライ コールスローサラダ 味噌汁 果物	クッキー	麦茶 シュガーラスク
3(金)	キーマカレー 花野菜サラダ コンソメスープ 果物	ビスケット	牛乳 小豆入り蒸しパン
4(土)	ごはん 魚のフライ シューマイ コールスローサラダ 味噌汁 果物	ビスケット	麦茶 クッキー
6(月)	ミートソース 白菜とりんごのサラダ かぼちゃのポターージュ 果物	クラッカー	麦茶 ホットケーキ
7(火)	ごはん チキン南蛮 マセドアンサラダ 味噌汁 果物	チーズ	麦茶 フライドポテト
8(水)	ごはん 煮魚 きんぴら 味噌汁 果物	ヨーグルト	麦茶 焼きうどん
9(木)	ロールパン ホワイトシチュー コールスローサラダ 果物	ビスケット	麦茶 鮭おにぎり
10(金)	ひじきごはん ジャーマンポテト 豆腐のスープ 果物	クッキー	麦茶 ゼリー
11(土)	発表会		
13(月)	ごはん ひじき入りハンバーグ コロコロサラダ 中華スープ 果物	クッキー	麦茶 パンケーキ
4(火)	肉みそうどん ちくわの磯辺揚げ ほうれん草のごま和え 果物	チーズ	麦茶 おかかおにぎり
15(水)	ごはん 魚のフライ キャベツのナムル 味噌汁 果物	ヨーグルト	麦茶 きな粉ラスク
16(木)	チキンカレー ツナサラダ かきたま汁 果物	ビスケット	麦茶 いもようかん
17(金)	ごはん 豚肉のピカタ キャベツとカニのサラダ 味噌汁 果物	クッキー	麦茶 ジャムパン
18(土)	豚丼 きゅうりと白菜の浅漬け 味噌汁 果物	ビスケット	麦茶 クッキー
20(月)	きのこごはん 鶏唐揚げ キャベツの和えもの すまし汁 果物	クッキー	牛乳 蒸しパン
21(火)	焼きそば さつまいもの甘煮 きゅうりとちくわの和え物 中華スープ 果物	チーズ	麦茶 焼きおにぎり
22(水)	ごはん 魚の竜田揚げ いとこ煮 味噌汁 果物	ヨーグルト	麦茶 お好み焼き
23(木)	マーボー丼 ミモザサラダ 味噌汁 果物	クッキー	麦茶 ゼリー
24(金)	三食丼 ツナサラダ すまし汁 果物	ビスケット	麦茶 マカロニ安倍川
25(土)	親子丼 きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁 果物	クッキー	麦茶 クラッカー
27(月)	ハヤシライス フレンチサラダ コンソメスープ 果物	クッキー	麦茶 焼いも
28(火)	卵とじうどん ウィンナー揚げ おひたし 果物	チーズ	麦茶 おかかおにぎり

\*10時に TOMATO・ONION クラスはおやつがあります。

\*仕入れの状況や人数の変更により献立が変わる時もあります。

## 食育だより

### 【いとこ煮】 12/22 献立

豆類といも類、あるいはかぼちゃと小豆と一緒に煮て、醤油や味噌で調理した料理で、材料が似たものどうしであることから「いとこ煮」と呼ばれるようになったと言われています。冬至に食べると風邪をひかないと言われています。

#### 【材料】

- かぼちゃ : 200g
- あずき : 50g
- 砂糖(ざらめ) : 大さじ1
- 塩 : 小さじ1/3(しょうゆ小さじ2でもよい)



#### 【作り方】

- あずきはきれいに水洗いしておく。
  - かぼちゃは3cm角に切る。
  - 1をたっぷりの水を入れた鍋に入れ、火にかける。
  - 3が煮立ってきたら湯を捨てる。
  - 4に水を2カップと1/2、かぼちゃを入れて、やわらかくなるまで煮る(芯がぬけるくらいまで)
  - 塩(または醤油)と砂糖を加えて更に柔らかくなるまで煮る。
- ※炊く時に塩を少し入れると、サツマイモの甘みが引き立ちます。  
もち米を加えると、おこわ風に仕上がります、また違う食感が楽しめます。

### 《給食室より》今年ものこりわずかとなりました。

園ではクリスマス&誕生会、ご家庭では冬至・大晦日など、年末は食べる楽しみがたくさんありますね。行事を楽しむ為にも、普段の生活リズムを充実させて、体調を崩さないようにしたいですね。

11月のメニューで紹介した「からいもごはん」、ご家庭でも作って見ましたか?園の給食の時には大好評でした。今回は安納芋で作りましたが、甘みとほっこり感がごはんにとてもよく合いました。



誕生日会メニュー(11月)  
スイートポテト

おいしいお味噌ができました!  
11月から、ARINKOMURA 特製の「手作り味噌」を給食のお味噌汁に使用しています。  
このお味噌は、昨年度の年長さん達が、調理スタッフと一緒に1月に仕込んだものです。

