



12月のメニュー

日	献立	10時おやつ	3時おやつ
1(木)	キーマカレー コールスローサラダ コンソメスープ 果物	ビスケット	牛乳 きな粉ラスク
2(金)	ビビンバ丼 かぼちゃのサラダ 豆腐スープ 果物	クラッカー	麦茶 お好み焼き
3(土)	親子丼 小松菜の煮びたし 味噌汁 果物	せんべい	麦茶 ビスケット
5(月)	ナポリタン キャベツとリンゴのサラダ かきたま汁 果物	ビスケット	麦茶 わかめおにぎり
6(火)	ごはん 鶏唐揚げ マカロニサラダ 味噌汁 果物	チーズ	麦茶 パンケーキ
7(水)	ごはん 煮魚 大根とさつま揚げの煮物 味噌汁 果物	ヨーグルト	麦茶 リンゴゼリー
8(木)	ツナサンド クリームシチュー 花野菜サラダ 果物	ビスケット	麦茶 焼きおにぎり
9(金)	ひじきごはん ちくわの磯辺揚げ ほうれん草のおひたし すまし汁 果物	クラッカー	麦茶 ふかし芋
10(土)	ごはん 肉豆腐 白菜とツナのポン酢和え 味噌汁 果物	クッキー	麦茶 せんべい
12(月)	ごはん 豚肉のみそ焼き キャベツの昆布和え 味噌汁 果物	ビスケット	牛乳 ジャムパン
13(火)	けんちんうどん 春巻き ほうれん草のしらす和え 果物	チーズ	麦茶 塩おにぎり
14(水)	ごはん 魚のフライ ポテトサラダ すまし汁 果物	ヨーグルト	麦茶 栗入り蒸しパン
15(木)	マーボー丼 中華サラダ きのご汁 果物	クラッカー	牛乳 ホットケーキ
16(金)	ごはん 鶏の照り焼き コロコロサラダ 味噌汁 果物	ビスケット	麦茶 焼きそば
17(土)	ごはん 煮込みハンバーグ ほうれん草のごま和え すまし汁 果物	せんべい	麦茶 クッキー
19(月)	三色丼 マカロニとブロッコリーのサラダ 味噌汁 果物	クラッカー	麦茶 大学いも
20(火)	カレーうどん ポークシューマイ キャベツの昆布和え 果物	チーズ	麦茶 鮭おにぎり
21(水)	ごはん 白身魚の野菜あんかけ ちくわきゅうり 味噌汁 果物	ヨーグルト	麦茶 シュガーラスク
22(木)	わかめごはん 肉入りはんぺんフライ いとこ煮 すまし汁 果物	ビスケット	麦茶 ぶどうゼリー
23(金)	ハヤシライス 白菜とリンゴのサラダ かきたま汁 果物	クッキー	麦茶 うどん
24(土)	ごはん 鶏唐揚げ もやしと小松菜のナムル 味噌汁 果物	クッキー	麦茶 せんべい
26(月)	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	ビスケット	麦茶 パンケーキ
27(火)	味噌ラーメン ジャーマンポテト スティックきゅうり 果物	チーズ	牛乳 ジャムパン
28(水)	チキンカレー ゆで卵とほうれん草のサラダ 中華スープ 果物	ヨーグルト	麦茶 ふかし芋

*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

【給食室から】

今年もの残すところあと1ヶ月になりました。園内には先生のピアノの演奏に合わせて子どもたちの元気な歌声が各クラスから聞こえてきます。クリスマスの歌や焚火など今季節の歌声を聞くにつけ冬の到来を感じられます。

誕生日会メニュー(10月)

《冬至にかぼちゃを食べましょう》

【いとこ煮】… (12/22の献立)

12月22日が冬至です。かぼちゃを使う料理はいろいろですが冬至に「いとこ煮」を食べる地域が多いようです。小豆は栄養があるだけではなく赤い色が悪いものを寄せ付けないと考えられていました。かぼちゃは、緑黄色野菜でビタミンが多く栄養価の高いことから効率よく栄養を摂ることが定番となったといわれています。

<材料…2人分>

かぼちゃ 300g
ゆであずき缶 80g
砂糖 大さじ
塩 少々
しょうゆ 小さじ1
水 150ml

<作り方>

①かぼちゃは種とワタを取り一口大に切り面取りをします。
②鍋にかぼちゃの皮目を下に入れ砂糖・塩・醤油・水を加えて熱し、煮だったら落とし蓋をする。
かぼちゃが柔らかくなるまで弱火で10分程煮る。
③ゆであずき缶を加えてさっと混ぜ2分位煮たら出来上がり！

