

今年も残すところあとひと月になりました。クリスマスや冬休み、楽しみなことがたくさんある12月。寒い日が続きますが、家に帰ったらしっかり手洗い・うがいをして、風邪予防に気をつけましょう。
冬が旬の食材には、身体を温めて免疫力を高めてくれる効果があります。今月の給食にも冬野菜をたくさん摂り入れて、風邪に負けない様にしていきたいと思います。

ゆりぐみさんのクッキング活動の様子です♪

鮭おにぎり



年が明けて1月11日にはおもちつきがあります。



おもちを食べたことのある子どもたちは、おもちを噛んだ時の弾力や、おもちが伸びたりすることを知っているとは思いますが、**食べたことのない子どもたちは、一度お家で試していただけたらと思います。**

園では芋もちと言って、歯切れを良くする為にさつまいもとおもちを混ぜて、きな粉をまぶしたものを提供しています。

【芋もち】

☆園で人気の芋もちのレシピです。

材料

- 切り餅 2個
- さつまいも 小1本 (正味100g)
- きな粉 大さじ1/2
- 砂糖 大さじ1/2
- 塩 ごく少量

作り方

- ①きな粉、砂糖、塩を合わせておく。
- ②さつまいもは一口大に切り、耐熱容器に入れラップをし、500Wの電子レンジで5分程柔らかくなるまで加熱し、つぶす。(鍋で茹でても、蒸し器で蒸しても良い。)
- ③耐熱容器に切り餅を入れ、かぶる位の水を入れて、ふんわりラップをし、レンジで500Wで1分程おもちが柔らかくなるまで加熱する。(鍋で茹でても良い。)
- ④③の湯を捨てて、すりこぎなどでさつまいもとよく混ぜ合わせる。
- ⑤混ぜ合わせた芋もちを丸め、きな粉をまぶす。

※芋もちのサイズは喉につめない様に、こどもに応じて小さく作ってください。例えば1歳であれば、小指の先位に小さく切ってもらおうとよいです。

日付	曜日	昼食	材料	おやつ
11月25日	月	<ul style="list-style-type: none"> ロールパン ポテトミートグラタン ブロッコリーサラダ コンソープ 	<ul style="list-style-type: none"> ロールパン 豚ミンチ、じゃが芋、人参、玉葱、マカロニ、トマト缶、パン粉、チーズ (ハヤシルウケチャップ、ウスターソース、塩胡椒、小麦粉) ハム、ブロッコリー、赤、黄パプリカ (マヨドレ、塩胡椒) コンソープの素、牛乳 (コンソメ、塩) 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 (11日) ・おかかおにぎり (精白米、胚芽米、かつお節、醤油、塩) (25日) ・トッピングケーキ (スポンジケーキ、みかん缶、黄桃缶、苺、ホイップクリーム)
12月26日	火	<ul style="list-style-type: none"> ごはん チャプチェ 切干大根サラダ 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> 精白米、胚芽米 豚肉、ニラ、もやし、人参、春雨 (醤油、みりん、酒、砂糖、胡麻油) ツナ、切干大根、人参、海藻ミックス (青じそドレッシング) かぶ、油揚げ、青菜 (味噌) 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ちんすこう (小麦粉、砂糖、油)
12月27日	水	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 厚揚げと大根の鶏味噌煮 カレーポテト ハリハリ汁 	<ul style="list-style-type: none"> 精白米、胚芽米 厚揚げ、大根、鶏肉、人参、三度豆 (味噌、醤油、みりん、酒、砂糖) ベーコン、じゃが芋、ブロッコリー (カレー粉、塩胡椒、油) 水菜、ごぼう、人参 (醤油、塩) 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 麩のたこ焼き風せんべい (麩、お好みソース、マヨドレ、青のり)
12月28日	木	<ul style="list-style-type: none"> ハヤシライス ほうれん草の胡麻サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 精白米、胚芽米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、しめじ (ハヤシルウケチャップ、ウスターソース、砂糖、ローリエ) ほうれん草、人参、もやし (胡麻だれ、マヨドレ、酢) 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 豆のおやき (甘納豆、小麦粉)
1月15日	金	<ul style="list-style-type: none"> ごはん オープンチキン コリコリサラダ コンソメスープ (1日) お誕生日果物 	<ul style="list-style-type: none"> 精白米、胚芽米 鶏肉 (小麦粉、卵、牛乳、塩胡椒、オールスパイス、油) 胡瓜、人参、大根、キャベツ (酢、醤油、砂糖、オリーブ油) 白菜、人参、玉葱 (コンソメ、塩) (1日) 苺 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 (1日) ・あんまん (ホットケーキミックス、豆乳、油、こしあん) (15日) ・みかん・お菓子
1月16日	土	<ul style="list-style-type: none"> ピラフ 果物 マカロニスープ 	<ul style="list-style-type: none"> 精白米、胚芽米、ベーコン、玉葱、人参、三度豆、コーン (コンソメ、塩胡椒、油) マカロニ、玉葱、人参、パセリ (コンソメ、塩胡椒) 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 お菓子
12月18日	月	<ul style="list-style-type: none"> ごはん チーズタッカルビ風 ブロッコリーの胡麻和え 中華スープ 	<ul style="list-style-type: none"> 精白米、胚芽米 鶏肉、キャベツ、じゃが芋、玉葱、ピザ用チーズ (赤味噌、醤油、ケチャップ、砂糖、にんにく、鶏ガラ、胡麻油) ブロッコリー、人参 (醤油、砂糖、胡麻) 豆腐、チンゲン菜、人参 (鶏ガラ、塩胡椒) 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ヨーグルト お菓子
12月19日	火	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 干草焼き マカロニサラダ 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> 精白米、胚芽米 卵、ほうれん草、人参、ひじき (醤油、塩、みりん、砂糖) マカロニ、ツナ、胡瓜、人参 (マヨドレ、酢、塩胡椒) じゃが芋、玉葱、青菜 (味噌) 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 (5日) ・八つ橋 (白玉粉、米粉、砂糖、きな粉) (19日) ・いろいろ (小麦粉、砂糖)
12月20日	水	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 焼き南瓜 すまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> 精白米、胚芽米 鮭、キャベツ、玉葱、人参、えのき (味噌、砂糖、みりん、酒、塩胡椒) 南瓜 (油、塩) 大根、人参、三つ葉 (醤油、塩) 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 じゃこトースト (食パン、じゃこ、マヨドレ) 牛乳
12月21日	木	<ul style="list-style-type: none"> ごはん キャベツメンチカツ 白菜の海苔和え 中華風スープ 	<ul style="list-style-type: none"> 精白米、胚芽米 豚ミンチ、キャベツ (パン粉、卵、小麦粉、生薑、にんにく、塩胡椒、ナツメグ、油、ケチャップ、ウスターソース) 白菜、人参、のり (醤油、砂糖) 玉ねぎ、コーン、クリームコーン缶 (鶏ガラ、塩胡椒) 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 いなり寿司 (精白米、胚芽米、油揚げ、人参、胡麻、醤油、砂糖、みりん、寿司酢)
12月22日	金	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 焼きココアドーナツ 	<ul style="list-style-type: none"> ホットケーキミックス、卵、牛乳、豆腐、ココア、砂糖、マーガリン、粉糖、油 	
12月23日	土	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ぶり大根 春雨サラダ 味噌汁 カレーうどん 焼きじゃが 果物 	<ul style="list-style-type: none"> 精白米、胚芽米 ぶり、大根 (生姜、醤油、みりん、酒、砂糖) 春雨、ハム、胡瓜、人参、もやし、胡麻 (醤油、酢、砂糖、塩、胡麻油) 南瓜、玉葱、人参 (味噌) 乾麺、牛肉、油揚げ、玉葱、人参、青菜 (醤油、みりん、塩、砂糖、カレー粉、カレールーフ) じゃが芋、青のり (塩、油) 果物 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 バナナ お菓子

※材料の都合により献立が変更する場合があります。ご了承ください。
※何か気になることがございましたら調理室又は保育士までお声かけ下さい。