

12月の献立予定表と給食だより

ひまわり組・たんぽぽ組・すみれ組

吉田保育所

12月	月	火	水	木	金	土
日にち	2日	3日	4日	5日	6日	7日
午前おやつ	・牛乳		・牛乳		・牛乳	
献立名	・タラのオープン焼き ・ゴマ和え納豆 ・じゃが芋となめこのみそ汁	・ミートローフ ・ブロッコリーとバナナのサラダ ・舞茸汁	・米粉のグラタン ・サラダ ・豆腐のみそ汁	・揚げギョーザ ・切干大根の炒め煮 ・豚汁	・カレー ・レタスサラダ	・チンジャオロース ・中華スープ ・果物
午後おやつ	・スキムミルク ・ハッピーターン	・スキムミルク ・かあさんケット	・スキムミルク ・せんべい(黒糖みるく)	・スキムミルク ・せんべい(味しらべ)	・スキムミルク ・せんべい(ばりんこ)	・牛乳 ・おにぎりせんべい
日にち	9日	10日	11日	12日	13日	14日
午前おやつ	・牛乳		・牛乳		・牛乳	
献立名	・ポークピカタ ・春雨サラダ ・玉ねぎとえのきのみそ汁	・サバのカレー風味焼き ・チンゲン菜とベーコンのソテー ・なめこ豆腐のみそ汁	・豆腐ハンバーグ ・ひじきの炒め煮 ・のっぺい汁	・タンドリーチキン風 ・マカロニサラダ ・コンソメスープ	・ハヤシライス ・ワカメサラダ	・厚揚げのみそ炒め ・かきたま汁 ・果物
午後おやつ	・スキムミルク ・せんべい(ぼたぼた焼き)	・スキムミルク ・ジャムサンド◆	・スキムミルク ・エリーゼ	・スキムミルク ・せんべい(星食べよ)	・スキムミルク ・ホームパイ	・牛乳 ・白い風船
日にち	16日	17日	18日	19日	20日	21日
午前おやつ	・牛乳		・牛乳		★クリスマス会 ・ご飯はいりません	
献立名	・ポークジンジャー ・鶏肉とじゃが芋の煮物 ・豆腐とわかめのみそ汁	・ホッケの塩焼き ・ブロッコリーのごま和え ・根菜のみそ汁	・松風焼き ・カラフル納豆 ・すき焼き風スープ	・ハムカツ ・パリパリサラダ ・豆乳スープ	・ピラフ ・鶏肉のチーズ焼き ・コンソメスープ	・野菜のかき揚げ ・ワンタンスープ ・果物
午後おやつ	・スキムミルク ・せんべい(純米せんべい)	・スキムミルク ・ラスク◆	・スキムミルク ・ハーベスト	・スキムミルク ・ハッピーターン	・牛乳 ・手作りケーキ	・牛乳 ・せんべい(黒糖みるく)
日にち	23日	24日	25日	26日	27日	28日
午前おやつ	・牛乳		🎁お誕生日会 ・ご飯はいりません		・牛乳	
献立名	・マーマレード焼き ・もやしとさっぱりサラダ ・マーボー豆腐風スープ	・赤魚の照り焼き ・白菜ときゅうりの浅漬け ・もやしのみそ汁	・ちゃんぽん風 ・揚げギョーザ ・みかん	・サバの唐揚げ ・五目納豆 ・ベーコンとほうれん草のみそ汁	・カレー ・レタスサラダ	・肉うどん
午後おやつ	・スキムミルク ・せんべい(味しらべ)	・スキムミルク ・マヨパン◆	・牛乳 ・せんべい(ばりんこ)	・スキムミルク ・せんべい(ぼたぼた焼き)	・スキムミルク ・エリーゼ	
日にち	30日	31日				
午前おやつ	・牛乳					
献立名	・唐揚げ甘辛煮 ・拌三絲 ・じゃが芋と白菜のみそ汁	休園				
午後おやつ	・スキムミルク ・せんべい(星食べよ)					

◆手作りおやつ ※付け合わせで、オレンジ・バナナ・りんごなどの果物がつきます。 ※献立は都合により変更することがあります。



年末年始に楽しい経験を

今年もわずかとなりました。クリスマスや新年の準備など、食卓や台所でのお手伝いは、食への関心が高まるよい機会です。あわただしい年末年始ですが、生活リズムを整えて、ゆったり楽しく過ごしましょう。



おいしい行事 冬至

一年の中で最も昼の時間が短い冬至。なんきん(かぼちゃ)は「ん=運」が二つ付く縁起のよい食べ物として冬至に食べられています。邪気を払う赤色の小豆と一緒に煮た「いとこ煮」を食べる地域もあります。



パクパク

野菜のレシピ はくさい



＜材料＞大人2人分
はくさい…120g
油 …小さじ1/2
しょうゆ…小さじ1
かつお節…3g

＜作り方＞

- ① はくさいは、切りやすいように葉と芯を切り分ける。葉は、幅1cm×長さ3cmに、芯は幅5mm×長さ3cmに切る。
- ② ①を2分ほど茹でて水気を絞る。
- ③ ボウルに②と油、しょうゆ、かつお節を入れて混ぜる。

※少しの油を絡ませることで、はくさいから水分が出るのを防ぎます。油は、サラダ油、なたね油、ごま油のどれでも合います。

