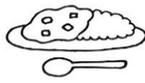




の献立表

★今月の食育目標★  
残さずきれいに食べよう！



	月 14・28	火 1・15	水 2・16	木 3・17	金 4・18	土 5・19
給食	カレーライス 雑穀米 豚肉 玉ねぎ 人参 さつまいも かぼちゃ セロリ 米粉のカレールー  コロコロピクルス 大根 人参 きゅうり コーン 	ビビンバ  豚ミンチ  ナムル もやし 人参 ほうれん草 ごま油  さつまいもの甘煮 (1日) 粉ふき芋 (15日) じゃがいも 青のり  フチトマト  わかめスープ 玉ねぎ わかめ ねぎ	ごはん  鮭のちゃんちゃん焼き 鮭 ねぎ 玉ねぎ しめじ キャベツ エリンギ こうじみそ  粉ふき芋 (2日) じゃがいも 青のり かぼちゃの甘煮 (16日)  ブロッコリー  清汁 えのき 玉ねぎ しんじけ みつば	ごはん  から菜とかんもの煮物 豚バラ かんも 白菜 人参 から菜  カリカリ里芋 里芋 しらす あさつき  フチトマト  みそ汁 油揚げ 玉ねぎ 豆腐 ねぎ	ごはん  煮魚 魚 しょうが  白和え 木綿豆腐 干し椎茸 人参 ほうれん草 つきこん ごま  フチトマト  みそ汁 油揚げ ねぎ 玉ねぎ さつまいも	鶏丼 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ  みそ汁 豆腐 油揚げ ねぎ   果物
	おやつ	芋もち じゃがいも 米粉 コーン  柿  牛乳	きのこリゾット しめじ 舞茸 人参 えのき 豆乳/バター 玉ねぎ 野菜ブイヨン ガラスープ パセリ  みかん  牛乳	米粉のお好み焼き 豚肉 米粉 キャベツ ねぎ  りんご  牛乳	(3日) スイートポテト さつまいも 豆乳/バター 豆乳 みかん 牛乳  (17日) (ゆず、かぼ、きんぎょ組) プレーンヨーグルト りんごゼリー (かぼ組・幼児) せんべい 牛乳	から菜おこぎり 米 から菜  大根スティック 大根  牛乳
	月 7・21	火 8・22	水 9・23	木 10・24	金 11・25	土 12・26
給食	まぜごはん シーチキン缶 人参 まいたけ 油揚げ えのき瓶  白菜と春菊のごま和え 白菜 春菊 ごま  石狩汁 生鮭 じゃがいも 白菜 人参 大根 椎茸 厚揚げ ねぎ	<<22日お弁当>> ごはん  れんこんの中華風煮込み 手羽先 れんこん 人参 干し椎茸 ねぎ しょうが  からときゅうりの中華和え かぶ きゅうり から菜  フチトマト  もやしスープ もやし 玉ねぎ 人参 ニラ	ごはん  サンマの塩焼き (9日)  切り干し大根煮 切り干し大根 人参 椎茸 さつまいも 大豆缶 枝豆  みそ汁 油揚げ 玉ねぎ 大根 あさつき  ごはん  サンマのカレー煮 (23日) サンマ カレー粉  ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー パプリカ (黄) 人参 かつお節  みそ汁 油揚げ 玉ねぎ 大根 あさつき	ごはん  ローストチキン 鶏肉  れんこんサラダ れんこん 人参 じゃがいも きゅうり 玉ねぎ シーチキン缶 練りごま ごま  フチトマト  コンスープ 玉ねぎ 人参 セロリ コーンクリーム缶 豆乳 野菜ブイヨン ガラスープ パセリ  (24日のみ) ブロッコリー  みかん	ごはん (乳児) 米粉パン (幼児)  グラタン 玉ねぎ 鶏肉 しめじ ホタテ じゃがいも 油揚げ 米粉のホワイト シチュールー 豆乳チーズ ガラスープ 野菜ブイヨン  サワーブロッコリー ブロッコリー カリフラワー 人参  野菜スープ 玉ねぎ 人参 セロリ 野菜ブイヨン ガラスープ パセリ	マーボー飯 木綿豆腐 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 ねぎ しょうが 赤みそ  もやしスープ 玉ねぎ もやし ねぎ  果物 
	おやつ	カレーポテト じゃがいも カレー粉  柿  牛乳	(8日) 大学芋 さつまいも 黒ごま りんご 牛乳  (22日) せんべい みかん 牛乳	五平餅 米 みそ 白ごま  みかん  牛乳	米粉のパンケーキ (10日) 米粉 豆腐 みかん 牛乳  お楽しみ (24日) 米粉のパンケーキ 米粉 豆腐 みかん缶 いちご ココア 牛乳	米粉のシナモンドーナツ 米粉 豆腐 砂糖  りんご  牛乳



☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆

# 12月の給食だより



☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆

令和2年度11.30名東保育園

今月の食育目標は『残さずきれいに食べよう!』です。

- ① 自分が食べきれぬ量を知る(幼児)
- ② 集中して食べられるよう、環境を整える
- ③ 苦手なものは、少しでも挑戦してみる

を意識してみましよう。また、クッキングやお手伝いを通して、食に興味を持つことも大切ですね。

米粒が一つも付いていないお茶碗が返ってくると、とても嬉しいものです。家庭でも食事を楽しみながら、きれいに食べる習慣がつくと良いですね。

## 体を温めて免疫力アップ!

鍋やうどん、雑炊、シチューなどは体を温めてくれる定番メニュー。ねぎ、玉ねぎ、しょうが、にんにくなどを使うとより効果的です。体が温まって血液の循環がよくなると、免疫機能が高まり風邪の予防になります。朝食にも具沢山の温かいみそ汁やスープを添えるといいですね!

お知らせ

22日(火)は大掃除です 登園の方はお弁当の準備をお願いします



### 紹介

※分量は大人2人、こども2人分を目安量です

#### ～大根が美味しい コロコロピクルス～

材料 大根 1/5本 人参 1/3本  
きゅうり 1/2本 コーン 20g

調味料(甘酢) 砂糖 50g 酢 75cc 塩 少々

<作り方>

- ① 調味料を全て合わせ、火にかけ砂糖を溶かす
- ② 材料は全て1cm角に切り、大根・人参は下茹でする
- ③ ボウルに材料と調味料を合わせ、漬け込み完成

☆ポイント☆

- ・漬け込む時間によって味の濃さを調整!
- ・プチトマトやヤングコーンなどお好みの野菜を入れて♪

#### ～みんな大好き 米粉のパンケーキ～

材料 米粉 250g 豆腐 1/2丁 砂糖 50g  
水 280~300ml ベーキングパウダー 12g

<作り方>

- ① 米粉、砂糖、ベーキングパウダーをボウルに入れ、混ぜる
- ② 豆腐はミキサーか泡だて器で、滑らかなペースト状にする
- ③ ①に②と水を加えてよく混ぜる
- ④ フライパンで両面焼いて完成

☆ポイント☆

- ・生地を目安はスプーンですくい、ポテッと落ちる硬さに
- ・生地を30分ほど寝かせると、よもちっとした食感に!
- ・米粉の甘味があるので、何もつけずにそのまま食べるのもおすすめ

※24日は米粉のパンケーキを使った特別なおやつです!

お楽しみに〜♪



### 12月の旬の食材

里芋 小松菜 れんこん 大根 かぶ ねぎ 白菜 きのこと類 フロッキー カリフラワー  
 水菜 春菊 ごぼう ほうれん草 さつまいも 鮭 たら さば フリ 牡蠣 あんこう  
 いわし かわけぎ いくら かに なまこ 白子 りんご みかん 柿

