

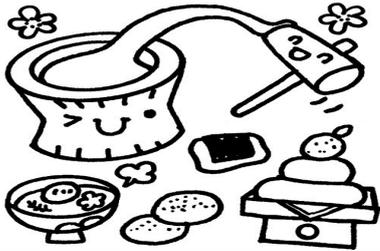


こんだてひょう



【目標】さむくてもごはんを食べるまえには かならずてをあらいましょう ひのきないこども園

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
<ul style="list-style-type: none"> ごはん さばの西京焼き 野菜炒め さつまいもの天ぷら 果物 白菜の味噌汁 わかめおにぎり 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 豚肉のウインナー巻きフライ 野菜サラダ 白菜のツナ炒め・果物 小松菜ときのこのスープ かぼちゃのホットケーキ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 赤魚の揚げ煮 かぶと鶏肉の煮物 マカロニサラダ 果物 豆腐の味噌汁 コーヒーパン 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉の塩麹焼き じゃが芋のコンソメ煮 ほうれん草のごま和え 果物 野菜スープ フレンチトースト 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 白身魚のフライ 金平ごぼう 春雨の酢の物 果物 大根の味噌汁 バナナ 	<p>発表会</p>
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏手羽元の甘辛煮 焼きビーフン ブロッコリーのボン酢和え 果物 わかめスープ 大学芋 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん あじの竜田揚げ 野菜たっぷりグラタン 切干大根の煮物 果物 豚汁 カステラ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 野菜入り焼肉 胡瓜のコーンサラダ チンゲン菜の炒め物 果物 マカロニスープ パンせんべい 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん いかフライのタルタルソースかけ かぼちゃの含め煮 小松菜のツナ和え・果物 豆腐の味噌汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> かきたまうどん 竹輪の磯部揚げ 浅漬け 果物 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 親子煮(丼) 酢の物 竹輪の炒め物 果物 大根の味噌汁 ミニクリームパン
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鮭フライ 蒸し焼売 白菜のおかか和え 果物 じゃが芋の味噌汁 ビスケットパン 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん マカロニグラタン 炒り煮 春雨サラダ 果物 なめこの卵中華スープ クレープ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ほっけの天ぷら おでん風煮物 人参しりしり 果物 豆腐の味噌汁 プリン 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん チキンフライ ポイルブロッコリー スパゲティサラダ 果物 もずくスープ おいなりさん 	<ul style="list-style-type: none"> 塩ラーメン ショーロンポー きゅうりの華風漬け 果物 フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん かぼちゃハンバーグ 人参とコーンのグラッセ ほうれん草のソティ 果物 コーンスープ パウンドケーキ
<ul style="list-style-type: none"> ごはん ハヤシカレー ソーセージフライ 中華サラダ 果物 アイスクリーム 	<p>クリスマスメニュー</p> <ul style="list-style-type: none"> クリスマスケーキ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉の揚げ煮 小松菜のなめ茸和え 大根のそぼろ煮 果物 豆腐の味噌汁 フライドポテト 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん たらの味噌マヨ焼き かみかみサラダ ひじきの炒め煮 果物 じゃが芋の味噌汁 焼きそば 	<ul style="list-style-type: none"> スパゲティナポリタン エビフライ 人参のツナマヨ和え 野菜スティック 果物 かぼちゃのポターージュ フルーチェ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん さばの味噌煮 さつまいもの含め煮 ほうれん草の海苔和え 果物 大根の味噌汁 みかん



12月から1月は、クリスマスやお正月などで家族や親しい人と一緒に食事ができる良い機会です。大勢で食べる喜びは、料理を一層おいしく感じることもつながります。

また、行事食を通して、食への興味が深まることもあると思います。子どもたちと楽しく過ごしなが、食生活を充実させてみましょう。



※食材調達都合上、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

* ☆ ○ ☆ ○ *

鶏肉のみそホイル焼き (子ども1人分)

材料： 鶏もも肉細切れ・・・50g 玉葱・・・30g
 コーン・・・10g @ みそ・・・10g
 砂糖・・・5g みりん・・・5g
 溶かしバター・3g アルミホイル20cm

作り方：①玉葱をせんざりにする。
 ②アルミホイルの上に鶏肉を平らにしてのせ
 その上に玉葱とコーンをのせて、@をかける。
 ③②をアルミホイルでくるみ、オーブンで、
 鶏肉に火がとおるまで焼く。

冬至に「ん」のつく食べ物を

冬至に食べるかぼちゃの別名は「なんきん」といいますが、冬至には「ん」のつく食べ物を食べると幸せになるといわれています。なんきんをはじめ、みかん、だいこん、れんこんなど、「ん」のつく食べものを集めてみるのもおもしろいですね。

