

12

月

きゅう だより しよく



令和4年12月1日発行

目 標

冬野菜を食べて体を温めよう

冬野菜には体を温め免疫力を高める働きがあります。
寒さや風邪に負けない体を作るために、しっかり野菜を食べましょう。

大根・かぶ・白菜・ほうれん草・小松菜
ねぎ・里芋・蓮根・ごぼう・にら

大根や蕪についているたくさんの葉っぱ。
「処理が大変そう・・・」「どんなお料理にしたらいいの?」と、捨ててしまっ
ていませんか?
葉っぱには風邪を予防するビタミンCや、お腹の中を綺麗にする食物繊維が
たっぷり。

園では、ふりかけや、お汁の青味にして食べます。

～ 簡単!『大根葉の炒り炒り』～

- ・大根葉200g・醤油大さじ1・味醂大さじ1・ごま油少々
- ①お湯を沸かし大根葉を茹でる
- ②茹でた大根葉を水で冷やし、水を切り細かく刻む
- ③フライパンで空炒り
- ④醤油、味醂で味を整え、最後にごま油を入れる。



12月の給食

21日 お雑煮

毎年12月に杵と臼を使ってお餅をつきます。
今年は21日に、つくしの会の役員の方々にお手伝いいただき、
餅つき会を行います。
つきたてのお餅を、お雑煮にします。
みそ味に、蕪と丸もちだけがいった福井県の味です。



22日 冬至南瓜

冬至は一年で最も昼が短く、夜が長い日です。
昔からかぼちゃを食べ、柚子を浮かべたお風呂に入ると、
元気に過ごすことができると言われています。
この日は、小豆の入った冬至南瓜と、柚子風味の幽庵焼きを食べます。



27日 年越しうどん汁

大晦日の夜に年越しそば食べると縁起が良く、長生きできると言われていま
す。
一足先に、子供達が食べやすいように、年越しうどん汁にして食べます。



月曜日



火曜日



水曜日



木曜日



金曜日



土曜日

<p>★印は手作りおやつの日です。 ※旬の果物を週に1～2回使用しています。 ※カレーの日は3歳以上児のお子さんも、 スプーンをお持ちください。 ※年齢や行事等により、食材やメニューが、 一部変更する場合があります。ご了承ください。</p>		<p>ごはんの日 (ごはんはいりません)</p>		1	2	3
				<p>・がんもどきの中華風煮 ・青菜と 干しえびの和え物 ・昆布の佃煮</p>	<p>・白身魚のフライ ・茹でブロッコリー ・れんこんの塩麹きんぴら ・いわのり汁</p>	<p>あゆみの会(ぞう組) お弁当 (おかずを忘れずに 持参ください)</p>
5	6	7	8	9	10	
<p>・魚の生姜焼き ・もやしとわかめの酢の物 ・にゅうめん汁</p>	<p>・白菜と鶏ひき肉の旨煮 ・ブロッコリーのサラダ ・みかん</p>	<p>・里芋と舞茸のごはん ・大根の梅和え ・打ち豆のみそ汁 ★さつまいもとりんごのパイ(3歳未満児)</p>	<p>おにぎり弁当の日</p>	<p>・魚のムニエル ・卵の花の炒り煮 ・小松菜のおひたし ・わかめスープ ★さつまいもとりんごのパイ(3歳以上児)</p>	<p>あゆみの会(らいおん組) お弁当 (おかずを忘れずに 持参ください)</p>	
12	13	14	15	16	17	
<p>・鯖のみそ焼き ・青菜の白和え ・大根のすまし汁 ★とろろ昆布おにぎり(3歳未満児)</p>	<p>カレーの日 ・冬野菜のカレー ・大根と焼きあげのサラダ ・りんご</p>	<p>・青菜とちりめんのごはん ・切り昆布の炒め煮 ・なめこのみそ汁</p>	<p>・みそおでん ・焼きビーフン ・きなこ ★とろろ昆布おにぎり(3歳以上児)</p>	<p>・魚の塩麹焼き ・青菜と 白菜のおかか和え ・吉野汁</p>	<p>お弁当 (おかずを忘れずに 持参ください)</p>	
19	20	21	22	23	24	
<p>・肉豆腐 ・蕪と柿の酢の物 ・青菜のいりりり</p>	<p>・魚の照り焼き ・小松菜と れんこんの和え物 ・玉ねぎのすまし汁</p>	<p>もちつき会 ・雑煮 ・青菜のおかか和え ・赤かぶの酢漬け ・みかん ★きなこもち(3歳以上児)</p>	<p>・鮭の幽庵焼き ・茹で野菜 ・冬至南瓜 ・きのこのすまし汁</p>	<p>・豆乳グラタン ・きらきらサラダ ・お星様のスープ ・いちご</p>	<p>お弁当 (おかずを忘れずに 持参ください)</p>	
26	27	28	29	30	31	
<p>・魚のカレー焼き ・わかめともやしの酢の物 ・焼きさつまい ・豆腐のすまし汁</p>	<p>・ふろふき大根 ・青菜のごま和え ・年越しうどん汁</p>	<p>・根菜の炊き込みごはん ・つまみ菜と えのきの和え物 ・白玉麩と 玉ねぎのみそ汁</p>	<p>保育終了 お休み</p>	<p>お休み</p>	<p>お休み</p>	