

12月給食だより


社会福祉法人ほほえみ福祉会 吉田保育所 H25・12月

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------------|--|--|--|--|--|--|
| 昼食 | 2 ごはん じゃが芋のみそ汁 魚の梅焼き れんこん金平 | 3 ★ごはん 寄せ鍋風汁 鶏のから揚げ 大根の酢の物 | 4 いかめし 冬瓜のみそ汁 厚焼き卵 きゃべつの酢の物 | 5 ごはん かき玉汁 魚のゴマみそ焼き 五目煮 | 6 ごはん 大根のみそ汁 豆腐のかば焼き 納豆和え | 7 ごはん さつまいのみそ汁 鶏のくわ焼き かぶの酢の物 |
| 午前のおやつ (もも、つくし組) | にぼしせんべい | うずらの甘煮 | きな粉うどん | ふかし芋 | ころころおむすび | いもけんぴ |
| 午後のおやつ | きな粉おむすび | ぜんざい | ゆかりおむすび | 炊きこみおむすび | 焼き芋 | のりおむすび |
| 昼食 | 9 ごはん 豚汁 魚の塩焼き 切干大根の煮物 | 10 ごはん はんぺんのみそ汁 カレー肉じゃが きゃべつの酢の物 | 11 ごはん さつまいのみそ汁 魚の照り焼き 白和え | 12 ごはん 厚揚げのみそ汁 筑前煮 もやしの胡麻和え | 13 ごはん そうめん汁 真砂揚げ いかの酢の物 | 14 牛玉井 豆腐のくずし汁 ひじきの酢の物 |
| 午前のおやつ (もも、つくし組) | 南瓜の煮物 | チヂミ | いとこ煮 | じゃが芋もち | 焼きじゃが | ころころおむすび |
| 午後のおやつ | わかめうどん | 季節のくだもの | 五平餅 | わかめおむすび | 大根おむすび | 季節のくだもの |
| 昼食 | 16 いかめし 冬瓜のみそ汁 厚焼き卵 きゃべつの酢の物 | 17 お弁当の日 | 18 ごはん じゃが芋のみそ汁 魚の梅焼き れんこん金平 | 19 ごはん かき玉汁 魚のゴマみそ焼き 五目煮 | 20 ごはん 南瓜のみそ汁 鶏のくわ焼き 白和え | 21 ごはん 大根のみそ汁 豆腐のかば焼き かぶの酢の物 |
| 午前のおやつ (もも、つくし組) | にぼしせんべい | うずら豆の甘煮 | きな粉うどん | ふかし芋 | ころころおむすび | いもけんぴ |
| 午後のおやつ | きな粉おむすび | 里芋のからめ煮 | ゆかりおむすび | 炊きこみおむすび | 焼き芋 | のりおむすび |
| 昼食 | 23 *天皇誕生日 | 24 ごはん さつまいのみそ汁 魚の照り焼き 白和え | 25 ごはん 寄せ鍋風汁 鶏のから揚げ 大根の酢の物 | 26 ☆ごはん 厚揚げのみそ汁 筑前煮 もやしの胡麻和え | 27 ごはん そうめん汁 魚の竜田揚げ いかの酢の物 | 28 牛玉井 豆腐のくずし汁 ひじきの酢の物 |
| 午前のおやつ (もも、つくし組) | | チヂミ | いとこ煮 | じゃが芋もち | 焼きじゃが | ころころおむすび |
| 午後のおやつ | | 芋天 | クリスマスケーキ | わかめおむすび | 大根おむすび | 季節のくだもの |
| 昼食 | 30 ごはん 豚汁 魚の塩焼き 切干大根の煮物 | 31 人数に応じて献立を 決めます。 | | | | |
| 午前のおやつ (もも、つくし組) | 南瓜の煮物 | | | | | |
| 午後のおやつ | わかめうどん | | | | | |

🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸

12月22日は冬至の日です。昼の時間が一番短い日で、この日を境にだんだん長くなり春に近づいていきます。

冬至に南瓜やこんにやくを食べ、ゆず湯に入ると病気をしないとされています。20日の給食に南瓜、こんにやくを使っています。



給食メニュー

子どもたちが大好きで、よく食べる納豆和えをご紹介します。

- ・キャベツ 200g
- ・人参 50g
- ・ピーマン 30g
- ・納豆 1パック
- ・しょうゆ 小さじ2

家にある残り野菜を使ってOK!
苦手な子が多いピーマンも納豆和えにするとよく食べます。

<作り方>

- ① キャベツ、人参を千切りにして塩を少々振り混ぜます。
- ② ピーマンを千切りにして、沸騰した湯に入れて、1分茹でてザルにあげます。
- ③ ①と②の野菜をしぼり、ボウルに入れ、納豆としょうゆを入れて混ぜ合わせます。

★「お誕生会メニュー」 ☆「かみかみ献立」
* 献立が都合により変更する場合があります。


旬(12月)の食材

大根・かぶ・ねぎ・ブロッコリー・白菜・小松菜・水菜・ほうれんそう・ぶり・あまだい・あんこう・かに・たこ・たら・かれい
みかん・いよかん・りんご

干し柿ができました!

真砂公民館の大庭館長さんから渋柿をいただき子ども達と一緒に皮をむいて柿を干しました。

できあがった干し柿を、11月18日におやつで食べました。初めて食べる子もいましたが、「あまーい」「おいしいね」と子ども達がよろこんで食べていました。



京村牧場の肉

土曜日の給食の牛玉井の牛肉は、京村牧場の牛肉を使用します。

さくら組担任京村の実家京村牧場で育てられた、牛のお肉です。

みんなでおいしくいただきます。

