

# 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 H23・12月

	月	火	水	木	金	土
昼食						1 親子丼 豆腐とわかめの味噌汁 大根サラダ
午前のおやつ (もも、つくし組)						さつま芋の甘煮
午後のおやつ						ごま塩おむすび
昼食	3 ごはん 大根の味噌汁 南瓜コロッケ 卵の花	4 ごはん 里芋の味噌汁 すき焼き風煮 かぶの酢の物	5 カレーライス ブロッコリー ゆで卵 白菜サラダ	6 むかごごはん 南瓜の味噌汁 白菜の重ね蒸し くらげ入り酢の物	7 ごはん 麩の味噌汁 魚の塩焼き・豆煮 切干大根の酢の物	8 ごはん さつま芋の味噌汁 鶏のくわ焼き 海藻サラダ
午前のおやつ (もも、つくし組)	むかごの塩茹で	せんべい	黒豆煮	うどんきな粉	チヂミ	枝豆
午後のおやつ	わかめおむすび	焼きじゃが	お好み焼き風おやき	焼き芋・煮干せんべい	焼きおむすび	茶むすび
昼食	10 ごはん にゅうめん 高野豆腐の揚げ煮 ブロッコリーサラダ	11 ごはん 白菜の味噌汁 ぶり大根 白和え	12 ごはん かぶの味噌汁 手羽元と大豆の煮物 海藻サラダ	13 大根飯 豆腐のくずし汁 厚焼き卵 ひじきの煮物	14 ☆ごはん なめこ汁 魚のフレーク焼き 納豆和え	15 もちつき会
午前のおやつ (もも、つくし組)	さつまいものりんご煮	せんべい	南瓜の煮物	ころころおむすび	くだもの	せんべい
午後のおやつ	ごま塩おむすび	きな粉おむすび	一口寿司	菜っ葉おむすび	芋もち	ぜんざい
昼食	17 ごはん 里芋の味噌汁 すき焼き風煮 かぶの酢の物	18 ごはん 大根の味噌汁 魚の塩焼き・豆煮 卵の花	19 ごはん かき玉汁 魚の西京焼き 白菜のゴマ和え	20 むかごごはん さつま芋の味噌汁 レパニラ炒め くらげ入り酢の物	21 ごはん 麩の味噌汁 ちくわの磯辺揚げ 切干大根の酢の物	22 もち麦ごはん 南瓜のすいとん風汁 鶏のくわ焼き 白和え
午前のおやつ (もも、つくし組)	南瓜の煮物	むかごの塩茹で	せんべい	うどんきな粉	チヂミ	枝豆
午後のおやつ	わかめおむすび	きな粉もち	お好み焼き風おやき	焼き芋・煮干せんべい	焼きおむすび	茶むすび
昼食	24 天皇誕生日	25 ★もち麦ごはん 寄せ鍋風汁 とりの照り焼き ブロッコリーサラダ	26 大根飯 豆腐のくずし汁 ぶり大根 ひじきと大豆の煮物	27 お弁当の日	28 ごはん なめこ汁 魚のフレーク焼き 納豆和え	29 親子丼 豆腐とわかめの味噌汁 大根サラダ
午前のおやつ (もも、つくし組)		せんべい	南瓜の煮物	さつま芋のりんご煮	粉ふき芋	くだもの
午後のおやつ		クリスマスケーキ	芋もち	きな粉おむすび	菜っ葉おむすび	焼きじゃが
昼食	31 人数応じて献立を 決めます。					
午前のおやつ (もも、つくし組)						
午後のおやつ						



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ゃくを食べ、ゆず湯に入ると病気をしないとされています。22日の給食にこんにゃく、南瓜を使います。



## 給食メニュー

### 魚の西京焼き (4人分)

- ・魚 4切れ
- ・酒 大さじ2
- ・白味噌 大さじ3杯

### 作り方

・魚に酒をふりかけ、白味噌を塗りつけます。

できれば1時間くらいおいておきます。

・175℃のオーブンに入れて、13分～15分焼きます。

(白身魚やわかな、鱈、鮭などに使えます。)

### 白菜サラダ (4人分)

- ・白菜 1/4株
- ・塩 少々
- ・人参 50g
- ・りんご 1/2玉
- ・フレンチドレッシング

### 作り方

・白菜、人参を細切りにして、軽く塩をふって混ぜ合わせます。5分くらいおくと水分がでるので絞り、細切りにしたりんごとドレッシングを混ぜ合わせます。

## 冬(12月～3月)の旬の食材

大根・かぶ・ねぎ・ブロッコリー・カリフラワー・白菜・小松菜・水菜・ほうれんそう・せり・にら・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

## おやつに芋もちを入れました!

11月に翔陽高校の生徒さんと、子どもたちが一緒にクッキングをしました。生徒さんが地元の食材を使ったおやつを考えました。地元食材は、ほうずきジャムで芋もちの中の具に使っています。



とてもおいしかったので、今月14日と26日のおやつに取り入れています。

★「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。