

12月の献立

献立は変更になることがあります。

日	曜	献立名	昼のおやつ	朝のおやつ(未満児)
2	月	肉団子スープ ひじきの佃煮 キウイ 牛乳	石垣もち 牛乳	コーンフレーク 牛乳
3	火	えびと野菜のかき揚げ 貝だくさんみそ汁 ミニトマト ゼリー	りんご	かんぱん 牛乳
4	水	チロリアンサラダ 鶏肉の甘辛煮 オレンジ 牛乳	お好み焼き 牛乳	ビスケット 牛乳
5	木	魚の煮付け 五色和え パイナップル 牛乳	ぱりぱりチーズ 牛乳	ごまクラッカー 牛乳
6	金	豆腐ハンバーグ 切干大根サラダ バナナ 牛乳	ジャムサンド 牛乳	ウエハース 牛乳
7	土	親子丼 チーズ くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	ミニゼリー 牛乳
9	月	ぶた汁 じゃこ納豆 みかん 牛乳	おいも豆腐ドーナツ 牛乳	おやついりこ 牛乳
10	火	ししゃも天 切干大根とベーコンの煮物 キウイ 牛乳	肉まん 牛乳	プルーン 牛乳
11	水	みそ風味肉じゃが ほうれん草と鮭のごま和え パイナップル 牛乳	クリームチーズのスコーン 牛乳	クラッカー 牛乳
12	木	ささみと野菜のごま和え 一口がんも煮 オレンジ 牛乳	黒糖くずもち 牛乳	バナナチップス 牛乳
13	金	五目厚焼き卵 ブロッコリーのごま和え みそ汁 バナナ	ゆかりひじきおにぎり 牛乳	野菜チップス 牛乳
14	土	発表会		ごまクラッカー 牛乳
16	月	洋風かきたま汁 なら豚ミンチ パイナップル 牛乳	かぼちゃトースト 牛乳	チーズ 牛乳
17	火	ツナナゲット 昆布とちくわのきんぴら ミニトマト みかん 牛乳	やせうま 牛乳	かんぱん 牛乳
18	水	ポークビーンズ マカロニサラダ キウイ 牛乳	ほうれん草のピラフおにぎり 牛乳 12月の食育おにぎり♪	ビスケット 牛乳
19	木	冬野菜のミルク煮 ほうれん草のおかか和え バナナ 牛乳 食育の日 毎月19日は「食育(しょくいく)ごはんの日」	プリン	コーンフレーク 牛乳
20	金	クリスマスランチ★	クリスマスケーキ 牛乳	ウエハース 牛乳
21	土	ナポリタン くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	チーズ 牛乳
23	月	ミネストローネ かぼちゃのそぼろ煮 キウイ 牛乳	みたらし団子 牛乳	おやついりこ 牛乳
24	火	ささみフライ れんこんのきんぴら すまし汁 バナナ	ココアプリン	さつまいも 牛乳
25	水	麻婆豆腐 しゅうまい りんご 牛乳	ちんすこう 牛乳	プルーン 牛乳
26	木	豚肉と大根のオイスター煮 もやしの和え物 オレンジ 牛乳	ホットケーキ 牛乳	野菜チップス 牛乳
27	金	魚のにんにく醤油焼き 野菜の昆布茶マヨ和え パイナップル 牛乳	ヨーグルト	クラッカー 牛乳
28	土	きつねうどん くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	ウエハース 牛乳

根菜を食べて体を温めましょう★

冬野菜のミルク煮 (大人2人・子ども2人分)



【材料】

・鶏もも肉 200g ・玉ねぎ 1/2個 ・白菜 120g ・人参 1/3本 ・しめじ 1/2株
・大根 100g ・じゃが芋 100g ・サラダ油 小さじ1 ・有塩バター 15g ・薄力粉 15g
・牛乳 250ml ・固形コンソメ 1個 ・塩こしょう 少々 ・ブロッコリー 100g

【作り方】

- 鶏肉は一口大に切る。玉ねぎ・人参・じゃが芋は皮をむき、1cm角に切る。白菜は、2cm幅に切る。しめじは石づきを落として小房にほぐす。大根はいちょう切りにする。
- 深めのフライパンに、サラダ油を熱し、鶏肉を焼く。鶏肉の表面に火が通ったら、玉ねぎ・人参・じゃが芋・大根を入れ炒める。野菜の表面が透き通ってきたら、バターを加え溶けたら薄力粉を入れ炒める。薄力粉の粉っぽさがなくなるまで炒め、牛乳を加え煮る。白菜としめじを入れる。(こげやすいので、こまめにかき混ぜてください。)
- じゃが芋や人参、大根がやわらかくなったらコンソメ・塩こしょうを加え味を調える。皿に盛り付け、食べやすい大きさに切って塩茹でしたブロッコリーを添える。

給食だよ

安岐保育所 令和6年12月



寒さが厳しくなり、あっという間に今年最後の月になりました。クリスマスや大晦日など楽しみが多いこの時期。新しい年を元気に迎えるために、バランスのよい食事を心掛け、体調を崩さないようにしましょう。風邪などのウイルスに負けない体を作るためには、まずは朝昼夕の3食食べることが大切です。また、旬の根菜などを食べて体を温めるようにしましょう。

今月の行事♪



12月20日は【冬至(とうじ)】です!

1年で最も昼が長くなる「冬至」。運が付くとして「ん」の付く食べ物の南瓜(なんきん)を食べたり、ゆず湯に入ったりします。昔は、夏が旬の南瓜を保存し、ビタミン源として冬に食べていたそう。この日に南瓜を食べたり、ゆず湯に入ると、寒い冬に風邪をひかないと言われます。20日はクリスマス会なので、23日に南瓜のそぼろ煮を提供する予定にしています。

今月の食育おにぎりの作り方を紹介します!ぜひお子さんと一緒に作っててください🌸

ほうれん草のピラフおにぎり (大人2人・子ども2人分)

【材料】

ごはん お茶碗4杯分
ほうれん草 120g(1/2袋)
人参 30g(1/5本)
コーン缶 20g
ベーコン 30g
バター 5g
塩こしょう 少々
しょうゆ 小さじ1/2
コンソメ 小さじ1/2

【作り方】

- 鍋にお湯を沸かし、洗ったほうれん草を茎から入れて1分ほど茹で、流水で冷やし、水気を切り、根元を切り落として1cm幅に切る。絞って水気を切っておく。
〈お手伝いポイント①〉ほうれん草をしばってみよう!
- 人参は5mm角くらいの薄切りにする。
- コーン缶は水切りをする。ベーコンは細切りにする。
- フライパンを熱し、バターを敷き人参とベーコンを炒める。人参がしんなりしたら、絞ったほうれん草とコーンを入れ、コンソメ・塩こしょう・しょうゆを入れて味を調べ、火を止める。
- ボウルに、ごはんを入れ、炒めた④を入れて混ぜ合わせる。1つ分ずつラップに包み、おにぎりを握る。
〈お手伝いポイント②〉ごはんをまぜて、おにぎりをにぎろう!



ほうれん草はさっと下茹ですること、アクやえぐみが取れます。ただ、加熱しすぎると柔らかすぎて食感が悪くなるので、さっと茹でる程度にしましょう!

今月の食材「ほうれん草」



年間を通して手に入りますが、栄養価が高くおいしさが増すのは冬です。カロチンやビタミンC、鉄分を多く含む野菜です。カロチンとビタミンCの相乗的な効果で肌荒れや風邪を予防してくれたり、鉄分とビタミンCでの貧血予防など嬉しい効果もあります。



さつまいもクッキングをしました!(11月14日)

祖父母参観日の日にみんなで掘ったさつまいもを使って、さくらぐみでココアボールを作りました。自分で作ったものは格別の美味しさ★だったようです!



②つぶしたさつまいもをボウルにうつして、砂糖とバターを入れて混ぜ混ぜ...♪自分の好きな形にして、お皿に入れます。

③ココアパウダーを少しずつ振りかけたらおいしいココアボールの出来上がり!

ボウルで混ぜた後にちゅとずつした味見がとってもおいしかったね♡

①皮をむいてやわらかくなるまで蒸したさつまいもをチャック付きの袋に入れて、かたまりが残らないようにつぶします。