

12月 献立表

| 日 | 曜 | 全児副食 | 全児間食 | 未満児間食 | 未満児主食 |
|----|---|--|-----------------|---------------|-------|
| 1 | 火 | 香味揚げ、野菜の昆布和え、きのこ汁 | ミロケーキ、牛乳 | 牛乳・ふかし南瓜 | ご飯 |
| 2 | 水 | ずき焼き風、酢の物、みそ汁、果実 | 卵サンド・ハムサンド、ミルク | 豆乳、ちりめん | ご飯 |
| 3 | 木 | チキン南蛮、白菜のおかか和え、みそ汁、果実 | 黒糖蒸しパン、カルピス | 豆乳・果物 | ご飯 |
| 4 | 金 | 魚の竜田揚げ、野菜サラダ、わかめスープ | 梅が枝餅、お茶 | 牛乳 ふかし芋 | ご飯 |
| 5 | 土 | ブルコギ丼、胡瓜のたたき、果実 | 牛乳・パン | チーズキャッチ、クラッカー | ご飯 |
| 6 | 日 | | | | |
| 7 | 月 | 冬野菜シチュー、ひじきとツナのサラダ、果実 | ポテト餅、牛乳 | 豆乳 パン | ご飯 |
| 8 | 火 | 魚のカレーチーズ焼き、春雨の酢の物、清し汁 | コーンフレーククッキー、牛乳 | バナナヨーグルト | ご飯 |
| 9 | 水 | スペイン風オムレツ、ブロッコリー、白菜とベーコンのスープ、果実 | 黄粉もち、お茶 | 飲むヨーグルト 果実 | ご飯 |
| 10 | 木 | チキンカツ、海藻サラダ、根菜汁、果実 | カルシウムラスク、ミルク | 牛乳・かえり | ご飯 |
| 11 | 金 | 魚のコーン焼き、ごま酢和え、みそ汁、トマト | フルーツヨーグルト | チーズキャッチ、クラッカー | ご飯 |
| 12 | 土 | 発表会 | | | |
| 13 | 日 | | | | |
| 14 | 月 | チキンカレー、ドレッシングサラダ、果実 | 豆腐ケーキ、ミルク | 牛乳・ふかし南瓜 | ご飯 |
| 15 | 火 | 魚の南蛮漬け、ホウレンソウの和え物、かき玉汁、果実 | お麩のラスク、ミルク | 牛乳・ちりめん | ご飯 |
| 16 | 水 | 唐揚げ、マカロニサラダ、きのこ汁 | ぜんざい、お茶 | 牛乳・果実 | ご飯 |
| 17 | 木 | 五目ハンバーグ、なます、みそ汁、果実 | ボンデケーキ、牛乳 | 豆乳 ふかし芋 | ご飯 |
| 18 | 金 | 魚のかば焼き、ブロッコリーのミソマヨサラダ、清し汁 | ホットケーキ、牛乳 | 牛乳・コーンフレーク | ご飯 |
| 19 | 土 | チャンポン、がんもどきの甘煮、果実 | 牛乳・お菓子 | 牛乳・スティックパン | 中華麺 |
| 20 | 日 | | | | |
| 21 | 月 | お弁当日 | じゃこトースト、ミルク | 牛乳・ふかし南瓜 | 弁当日 |
| 22 | 火 | 魚の照り焼き、小松菜とパプリカの和え物、みそ汁、果実 | たこ焼き風、牛乳 | 豆乳 ふかし芋 | ご飯 |
| 23 | 水 | おでん、ゆかり和え、煮豆、果実 | 焼きおにぎり、お茶 | 豆乳・コーンフレーク | ご飯 |
| 24 | 木 | えびのよせ揚げ、野菜とりのりのサラダ、清し汁、果実 | チョコチップ蒸しパン、ミルク | 牛乳・パン | ご飯 |
| 25 | 金 | カレーピラフ、魚のチーズ風味フライ、チキンナゲット、ツリーポテト、ミネストローネ | お菓子パーティー、野菜ジュース | チーズキャッチ、クラッカー | ご飯 |
| 26 | 土 | 親子丼、マカロニサラダ、果実 | 牛乳・果実 | 牛乳・ビスコ | ご飯 |
| 27 | 日 | | | | |
| 28 | 月 | タコライス、南瓜のポタージュスープ、果実 | おやつうどん | 牛乳・果実 | ご飯 |
| 29 | 火 | | | | |
| 30 | 水 | | | | |
| 31 | 木 | | | | |

食育だより

令和2年12月

11月のパティシエさん

11月のパティシエさんは、「お家に私のこれあるよ」とお家に自分専用のナイフがあることを教えてくれ、バナナを切るときには「難しい」と言いながらも上手に切ってくれました。配膳時に「おやつ食べてきていいよ」と声かけすると「最後までする」と言って、最後のお友だちの分まで配膳してくれました。さくら組さんのパティシエさんは、「スプーンどうぞ♪」と元気にニコニコ笑顔で手伝ってくれました。お手伝いありがとう。



冬至(とうじ)

1年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ(なんきん)を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれています。ゆずをお風呂に入れるゆず湯は、ゆずの強い香りで邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行をよくし、身体をあたためます。



まっくろくろすけ芋トリフクッキング

10月27日(火)に収穫したさつま芋を使ってクッキングをしました。ひまわり組さんは、さつま芋の皮をむいたり、蒸した芋をマッシャーを使って潰す作業をしました。みんな、ピーラーを使って皮をむくのに苦戦していましたが、むき終えたときには「できた!!」と満足そうでした。芋を潰すのは、順番を守りながら、頑張って潰してくれました。おやつ時間にラップに包んだお芋を子ども達に丸めてもらい、ココアにまぶす作業をしてもらいました。自分で丸めて、ココアをまぶして「おいし〜♪」とニコニコ笑顔でおやつを食べていました。余ったココアを牛乳に混ぜて飲んでいる子たちは、鼻の下にココアのひげができていたりして、指をさして皆で笑っていました。



子ども達が作ったまっくろくろすけ芋トリフをお家でも作ってみませんか?

●材料(約10個分)

| | |
|---------|---------|
| ・さつま芋 | ・・・500g |
| ・砂糖 | ・・・25g |
| ・バター | ・・・50g |
| ・牛乳 | ・・・80g |
| ・ミルクココア | ・・・30g |

- ①さつま芋の皮をむき、輪切りにします。
- ②耐熱皿に入れ、ラップをかけてさつま芋が柔らかくなるまで電子レンジでチンします。
- ③柔らかくなった芋をマッシャーで潰します。芋が熱いうちに砂糖、バター、牛乳を入れて潰し、なめらかにします。
- ④お芋を丸く成形します。※やけどに注意!!
- ⑤丸めたお芋にミルクココアをまぶして完成です。