

2017年12月 給食予定実施献立

あゆみ保育園

曜日	乳児朝おやつ	昼食	午後おやつ	あかちやにくなる	きいろねつやちからになる	みどりちようしをととのえる
1 金	うのはなくつきー	いかとこいものにももの ほうれんそうのごまあえ ぶたにくとえのきのみそしる	ちーず ・ くらっかー	いか、ちくわ ぶたにく、みそ	こめ さといも ごま	にんじん、こんにやく ほうれんそう にんじん、えのき、ねぎ
2 土		おべんとうもち				
4 月	よーぐると	◇ぶりのてりやき やさいとひじきのしらあえ にゆうめん ぶるこぎ	ばなな	ぶり とうふ	こめ そうめん	にんじん、ほうれんそう、しいたけ、ひじき にんじん、ほししいたけ、ねぎ
5 火	ちーず	わかめのなむる だいこんときくらげのちゅうかすーぶ	ういろう	ぎゅうにく	こめ はるさめ ごまあぶら	にんじん、びーまん、たまねぎ、にら もやし、わかめ にんじん、だいこん、きくらげ、ねぎ
★ 6 水	ほしいも	おでん きゅうりのこんぶあえ じゃこのふりかけ	ばーむくーへん	ぎゅうすじにく、ういんなー、ちくわ、あつあげ ちりめんじゃこ	こめ	にんじん、だいこん、こんにやく、こんぶ にんじん、きゅうり、こんぶ あおのり
★ 7 木	わかめせんべい	〈せかいのりょうり〉(いんど) なん きーまかれー いんどふうさらだ まんごーいりふる一つのよーぐるとあえ	〈せかいのりょうり〉 (ちゅうごく) まーらかお	あいびきみんち、ひよこまめ よーぐると	なん かれーるう、じゃがいも まりねどれしんぐ	にんじん、たまねぎ、びーまん たまねぎ、とまと、きゅうり まんごー、ふる一つかん
8 金	かえりちりめん	えびかつ ぼいるきやべつ ぼてとさらだ たまねぎとしめじのすーぶ	ぶりん (たまごふしよう)	ろーすはむ	こめ えびかつ じゃがいも、まよどれ	きやべつ にんじん、きゅうり しめじ、たまねぎ、ぼせり
9 土						
11 月	あかちゃんせんべい	◇すきやきふうにかつおうめ もやしとこまつなのおかかあえ だいこんのみそしる	ふかしいも	ぎゅうにく、あつあげ、ふ かつおぶし みそ	こめ じゃがいも	にんじん、たまねぎ、こんにやく、ねぎ かつおうめ もやし、こまつな にんじん、だいこん、わかめ
★ 12 火	ばなな	たらのかれーてんぶら はくさいのあっさりづけ けんちんじる	くだものぜりー	たら とうふ、とりにく	こめ かれーこ、てんぶらこ さといも、かたくりこ	にんじん、はくさい にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ
おもちつき		つきたてのおもち				
13 水	むらさきいもせんべい	ぐだくさんとんじる みかん	みれーびすけつと	ぶたにく、あつあげ、みそ	こめ さといも	にんじん、だいこん、もやし、ごぼう、ねぎ みかん
★ 14 木	りんご	ろーるばん くりーむしちゅー まかろにさらだ	おこのみやき	とりにく ろーすはむ	ろーるばん くりーむしちゅーるう、じゃがいも まかろに、まよどれ	にんじん、たまねぎ、ぐりんびーす にんじん、きゅうり
15 金	うのはなくつきー	まーぼーどうふ はるさめさらだ わかめすーぶ	よーぐると	とうふ、ぶたみんち、みそ ろーすはむ	こめ かたくりこ はるさめ、ごまあぶら ごま	にんじん、たまねぎ、ねぎ きゅうり わかめ
16 土		おべんとうもち				
18 月	かぼちゃぼーろ	◇さけのちゃんちゃんやき さつまあげときゅうりのあえもの とうふとなめこのみそしる	みるくばん	さけ、みそ さつまあげ とうふ、みそ	こめ	にんじん、きやべつ、たまねぎ、しめじ にんじん、きゅうり なめこ、ねぎ
★ 19 火	ちーず	〈せかいのりょうり〉(べとなむ) ふおー あおなとえびのそてー ばなな	〈せかいのりょうり〉 (あめりか) れもんけーき	ささみ えび	ふおー	もやし、とうみょう ごまつな、にんにく ばなな
20 水	よーぐると	いりどり きやべつとしそあえ もやしのみそしる	じゃことーすと	とりにく みそ	こめ さといも	にんじん、こんにやく、れんこん、えだまめ きやべつ、ゆかり にんじん、もやし、たまねぎ
冬至メニュー						
21 木	みかん	かぼちゃのほうとうふう ちくわのいそべあげ あおなのおかかあえ	いもけんぴ (乳児:ほしいも)	ぶたにく、みそ ちくわ かつおぶし	うどん てんぶらこ	かぼちゃ、だいこん、ごぼう、なめこ あおのり ごまつな、ほうれんそう
誕生会						
★ 22 金	ばなな	〈くりすますらんち〉 みーとろーふ(かぼちゃそーす) くりすますさらだ とうにゅうみそすーぶ	けーき	あいびきみんち ペーこん、とうにゅう、みそ	こめ かたくりこ のんおいるどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、ぶらうんまっしゅるーむ かぼちゃ ぶらうんりー、かりふらわー、とまと たまねぎ、しめじ、しいたけ、ぼせり
23 土		てんのうたんじょうび				
★ 25 月	てつしおせんべい	しーふーどらいす とりにくのしおこうじやき ふかしいも まかろにすーぶ	くりすますでぎーと	えび、いか とりにく	こめ さつまいも さんたのまかろに	にんじん、たまねぎ、ぼせり ぼぶりか、ほうれんそう
26 火	かぼちゃぼーろ	みーとすばげてい くるとんさらだ りんご	びすこ	あいびきみんち くるとん ふれんちどれっしんぐ	すばげてい くるとん	にんじん、たまねぎ、びーまん、とまとかん、にんにく れたす、きゅうり りんご
★ 27 水	むらさきもちづぶ	かつどん たけのこのきんびら かぶのみそしる	きらずあげ	ぶたろーす かつおぶし あぶらあげ、みそ	こめ ぼんこ	にんじん、たまねぎ、ごまつな、ほししいたけ たけのこ、こんにやく にんじん、かぶ、ねぎ
28 木	さくつとあられ	おべんとうもち	こめぼんぼう (乳児:まんまぼんせん)			
29 金		ねんまつやすみ				
30 土		ねんまつやすみ				
31 日		ねんまつやすみ				

* _____は、自然食品のお菓子です。
* ♪印がついているメニューは、1・2歳児の配慮をしています。
* 天候の都合により、給食内容が変更になる場合があります。

* ★印がついている日は門の横に給食の写真を貼り出しています。
* 生野菜での提供の際には、次亜塩素酸ナトリウムを使用し、殺菌しています。
* ◇印がついている日は、玄米入りご飯です。



寒さも少しずつ厳しくなり、本格的に冬の訪れを感じられる季節となりました。子どもたちはそんな寒さにも負けず、元気いっぱい遊んでいます。風邪を予防するには体を芯から温め、体に熱を蓄える食べ物をとり、よく遊び、ぐっすりとおねむって疲れをためないことが大切です。寒さに負けない強い体で、元気に今年を締めくくりたいですね。

世界の料理について知ろう！

12月の食育のテーマは「世界の料理」です。食育活動で世界の料理クイズをしたのち、その一部が給食に登場します。そこで、今月のおたよりでは世界各国の料理を紹介していきたいと思います。



メキシコ料理
タコス

炒めたひき肉、チーズ・レタスなどを、トウモロコシ粉を薄焼きにしたトルティーヤに挟み、サルサソースをつけて食べるも



アメリカ料理
チリコンカン

ひき肉・たまねぎを炒め、トマト、チリパウダーなどの香辛料を加えて煮込んだ



イタリア料理
アクアパッツァ

白身魚をオリーブオイルで焼き、あさり・トマトなどととも白ワインで煮たもの。



ロシア料理
ピロシキ

パン生地に肉・魚・野菜やジャムなどを包み、油で揚げたもの。



韓国料理
プルコギ

薄切りにした牛肉をタレで味付けした後、鍋の上で焼いたもの。



インド料理
キーマカレー

みじん切りにした野菜とひき肉を炒めて作る、汁気の少ないカレー。

様々な文化に触れることは、異なる文化を認め、受け入れることにつながります。各国の食文化にはその土地の風土や歴史などの背景が垣間見れるので、食べ物への興味からその国についてもっと知りたいと思うきっかけになればと思います。

今月のメニューより12月の給食に登場します！

★給食★12月19日
ベトナム料理 フォー

★おやつ★12月7日
中国料理 マーラカオ

- 材料(4人分)**
- ★ フォー 240g
 - ★ ささみ 200g
 - ★ もやし 100g
 - ★ 豆苗 50g
 - ★ 薄口醤油 大さじ2
 - ★ 鶏がらスープの素 小さじ2
 - ★ 塩・こしょう 適量



- 作り方**
- ① ささみを一口大に切る。
 - ② 鍋にスープを熱し、煮立ったらささみを入れる。
 - ③ 肉に火が通ったら薄口しょうゆ・鶏がらスープの素を加える。
 - ④ フォーは袋の表示を参考に戻しておく。
 - ⑤ もやしは根を取り、豆苗は5cm程に切っておく。
 - ⑥ フォーをゆで、ざるに上げる。
 - ⑦ もやし、豆苗を入れ強火で手早く炒め、塩、こしょうで調味する。
 - ⑧ フォーを入れた器に熱いスープを注ぎ、もやし、豆苗のをせ完成。

- 材料(1人分)**
- ★ 薄力粉 40g
 - ★ 卵 1個
 - ★ 黒砂糖 大さじ1
 - ★ サラダ油 大さじ1
 - ★ 練乳 小さじ1
 - ★ 牛乳 大さじ2
 - ★ ベーキングパウダー- 小さじ1/3



- 作り方**
- ① 薄力粉とベーキングパウダーはふるっておく。
 - ② 卵をボウルに割る。
 - ③ ②に粉類と牛乳以外の材料をすべて入れ、混ぜる。
 - ④ 粉類を入れさっくり混ぜ、牛乳を入れてさらに混ぜる。
 - ⑤ 出来上がった生地を耐熱容器に入れる。
 - ⑥ 500wの電子レンジで2分加熱する。
 - ⑦ 取り出し、竹串を刺して何もつかなければ完成。

今年の冬至は12月22日です！

冬至とは1年で一番昼が短い日のことをいいます。この日にかぼちゃが食べられるようになった由来は、「運盛り」のためだと言われています。運盛りとは、南瓜、銀杏、ニンジン、うどんなど名前に「ん」の付く食べ物を食べることで縁起を担ぎ、これから迎える寒い冬に備えて栄養を付けようという意味を込めて行われてきました。「冬至に南瓜」昔ながらの風習を受け継いでいきたいですね。

