

12月

こんだてひょう

☆都合により材料を変更することがあります。

吉美こども園

日付	曜日	献立名	材料名	おやつ
1	水	すき焼き煮 きのこサラダ みそ汁 りんご	牛肉、豆腐、白菜、玉ねぎ、人参、ねぎ、糸こんにゃく/しめじ、えのき、キャベツ、わかめ、人参、ベーコン/麩、玉ねぎ、人参、ねぎ、みそ/りんご	ヨーグルト・おかし
2	木	さばのケチャップ煮 ちりじゃこサラダ すまし汁 バナナ	鯖、片栗粉、油、ケチャップ、土生姜/ちりめんじゃこ、キャベツ、きゅうり、わかめ、りんご、コーン缶/玉ねぎ、人参、豆腐、えのき、ねぎ/バナナ	黒糖パン、牛乳
3	金	鶏肉のマーマレード焼き さつま芋サラダ ミネストローネ みかん	鶏肉、土生姜、にんにく、マーマレードジャム/さつま芋、きゅうり、ハム、チーズ、マヨレ/大豆、人参、玉ねぎ、キャベツ、ベーコン、ケチャップ、コンソメ/みかん	☆干しうどんのかりんとう (干しうどん、片栗粉、油、土生姜、砂糖)、牛乳
6	月	鮭の塩焼き ナムル きのこ汁 りんご	鮭/水菜、ほうれん草、人参、ハム/しめじ、えのき、玉ねぎ、人参、みそ/りんご	スティックパン、牛乳
7	火	クラムチャウダー ミートボール ミックスサラダ バナナ	ベーコン、あさりのむき身、人参、玉ねぎ、じゃが芋、ブロッコリー、コンソメ、バター、クリームコーン缶、スキムミルク/ミートボール、ケチャップ/キャベツ、人参、きゅうり、りんご/バナナ	ヨーグルト・おかし
8	水	ローストチキン 大根のきんぴら 蒸し野菜 パイン缶	鶏肉、玉ねぎ、土生姜、にんにく/大根、人参、油揚げ、いりごま/ブロッコリー、人参/パイン缶	☆バナナクッキークー(豆腐、バナナ、油、砂糖、小麦粉、BP)、牛乳
9	木	たぬきうどん 和風サラダ チーズ	うどん、鶏肉、小松菜、人参、ねぎ、わかめ、ベーコン、しめじ/チーズ	☆おにぎり(米、小豆、さつま芋、ごま塩)、みかん缶
10	金	まぐろとパプリカの揚げ煮 おひたし すまし汁 オレンジ	まぐろ、土生姜、片栗粉、油、ピーマン、パプリカ、玉ねぎ/白菜、小松菜、人参、かつお節/豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ/オレンジ	かりんとう、牛乳
13	月	洋風おでん 白菜のごま和え バナナ	豚ひき肉、ねぎ、片栗粉、厚揚げ、人参、大根、じゃが芋、ブロッコリー、コンソメ/白菜、ほうれん草、人参、いりごま/バナナ	ビスケット、牛乳
14	火	鶏肉の甘辛揚げ あちやら漬 わかめスープ みかん	鶏もも、片栗粉、油、ケチャップ/大根、人参、きゅうり/わかめ、玉ねぎ、人参、えのき、ベーコン、コンソメ/みかん	☆さつま芋蒸しパン(ホットケーキミックス、さつま芋)、牛乳
15	水	魚のムニエル 青菜のサラダ かぼちゃのほうとう風 りんご	白身魚、小麦粉、バター/ほうれん草、人参、コーン缶、マヨレ/かぼちゃ、豚肉、大根、ごぼう、しめじ、人参、ねぎ、わんたんの皮、みそ/りんご	ヨーグルト・おかし
16	木	ポークカレー 蒸し野菜 ゼリー	豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、いんげん、しめじ、りんご、カレールー/ブロッコリー、人参、きゅうり、かつお節/ゼリー	みかん、おかし、牛乳
17	金	鮭のみそ煮 春雨サラダ コーンスープ オレンジ	鮭、片栗粉、大根、里芋、人参、しめじ、みそ、ケチャップ/春雨、もやし、きゅうり、人参、ハム/クリームコーン缶、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、コンソメ/オレンジ	☆ごまドーナツ(ホットケーキミックス、砂糖、黒ゴマ、油)、牛乳
20	月	さつまいもと納豆のかきあげ 切干大根のサラダ すまし汁 バナナ	さつま芋、納豆、ねぎ、玉ねぎ、人参、小麦粉、油/切干大根、きゅうり、人参、かにかまぼこ、いりごま/なると、玉ねぎ、人参、しめじ、ねぎ/バナナ	ヨーグルト・おかし
21	火	赤魚の煮つけ 白菜の海苔和え 豚汁 オレンジ	赤魚、土生姜/白菜、ほうれん草、人参、きざみのり、ちりめんじゃこ/豚肉、大根、人参、ごぼう、ねぎ、みそ/オレンジ	☆きな粉餅(もち米、きな粉、砂糖)、牛乳 乳児クラス:おかし・牛乳
22	水	かぼちゃのグラタン りんごサラダ 煮昆布 みかん	かぼちゃ、鶏肉、玉ねぎ、人参、マッシュルーム缶、パセリ、バター、小麦粉、スキムミルク、粉チーズ、パン粉/キャベツ、人参、きゅうり、りんご/昆布、干しいたけ/みかん	ミルクフランスパン、牛乳
23	木	鮭の梅みそ焼き ひじきのあえ物 ほうれん草のスープ チーズ	鮭、ねり梅、みそ、マヨレ/ひじき、小松菜、コーン缶、人参、いりごま/ほうれん草、玉ねぎ、人参、ベーコン、コンソメ/チーズ	りんご、おかし、牛乳
24	金	ビーフ ミートローフ マカロニサラダ パンプキンスープ パイン缶	米、ベーコン、玉ねぎ、人参、パセリ/合びき肉、ミックスベジタブル、玉ねぎ、片栗粉、ケチャップ、ソース/マカロニ、きゅうり、人参、ハム、マヨレ/かぼちゃ、人参、玉ねぎ、コンソメ/パイン缶	クリスマスケーキ、牛乳
27	月	ミートスパゲティ 蒸し野菜 にらたまスープ 煮昆布 みかん	スパゲティ、牛ひき肉、玉ねぎ、人参、トマトピューレ、ケチャップ、コンソメ/ブロッコリー、人参、枝豆、マヨレ/ニラ、卵、スキムミルク、玉ねぎ、コンソメ/いりごま、昆布/みかん	☆きなこちんすこう(小麦粉、きな粉、砂糖、ラード)、牛乳
28	火	まごころ弁当		ヨーグルト・おかし

お知らせ

☆幼児クラスは週に1回程度のむヨーグルトを飲みます。

9日(木) うどんの日(ご飯はいりません)

24日(金) クリスマス会&誕生会(ご飯はいりません)

21日(火) おもちつき

28日(火) まごころ弁当



12月



給食だより

外で体をしっかり動かそう

寒さが厳しくなってきましたが、そんな時季こそ外で体をしっかり動かすことが大事です。「子どもは風の子」と言いますが、たくさん遊んで体を動かすことで体が温まり、日光を浴びることで体内のリズムも整います。冬休みは生活が不規則になりやすいので、健康に過ごす、美味しく食事をいただくためにも、適度な運動を心がけましょう。

おすすめレシピ

今月は、11月の乳児クラス園庭開放でお楽しみとして、くぼったお菓子のレシピを紹介したいと思います！

◎ロシアンクッキー

○材料 (3～5歳児一人分)

- ・小麦粉 17g
- ・マーガリン 12g
- ・砂糖 3g
- ・イチゴジャム 5g

○作り方

- ①小麦粉はふるっておく。
 - ②常温に戻したマーガリンを泡立て器でクリーム状になるまで練り、砂糖を数回に分けて加え、白っぽくなるまでさらによく練る。
 - ③②に①の粉を加え、ある程度まとまったらジャムを加え、さっくり混ぜる。
 - ④ラップなどを使って棒状にまとめ、冷凍庫で2時間寝かせる。
 - ⑤厚さ5ミリに切り、170℃のオーブンで15～20分焼く。
- ☆ジャムは少し粒が残るくらいの方が食感と味が楽しめます。
☆厚さが薄いと固くなります。

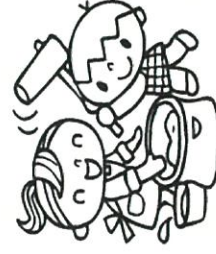
◎サクサクきな粉クッキー

○材料 (3～5歳児一人分)

- ・きな粉 3g
- ・小麦粉 7g
- ・マーガリン 7g
- ・砂糖 3g
- ・水 1g
- ・ごま 1g

○作り方

- ①常温に戻したマーガリンをボールに入れ、白っぽくなるまで混ぜ、砂糖を加えさらに混ぜる。
- ②①に水を加え、混ぜる。
- ③②に小麦粉、ごま、きな粉を加えひとまとめにする。
- ④好きな形を作り、170℃のオーブンで、10分焼く。



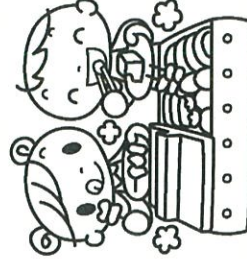
◎さつまいも蒸しパン

○材料 (3～5歳児一人分)

- ・小麦粉 18g
- ・ベーキングパウダー 0.7g
- ・砂糖 8g
- ・水 14g
- ・さつま芋 18g

○作り方

- ①小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておき、砂糖を混ぜ合わせる。
- ②さつま芋は皮をむき、5mmくらいの角切りにして、水にさらす。
- ③①に水を加え、ゴムベラでさっくりと混ぜ合わせる。
- ④芋の水気を切り、③に加えて軽く混ぜ合わせ、アルミカップに入れて、蒸し器で7分ほど蒸す。



22日は冬至です。「1年で屋の時間がいちばん短い日」冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする習慣があります。かぼちゃのビタミンとゆずの保温効果でかぜに負けないよう、冬の健康を守る意味も込められています。

体の芯から温める食事を

体を温める食材、というところは一見難しそうですが、基本的にはその土地でとれるその時期のものを取れば大丈夫です。大根、かぶ、ねぎ...冬野菜は体を温めます。たんぱく質やビタミン類をバランスよくとりましょう。

食べ物、加熱することで体を冷やす作用が弱まります。

