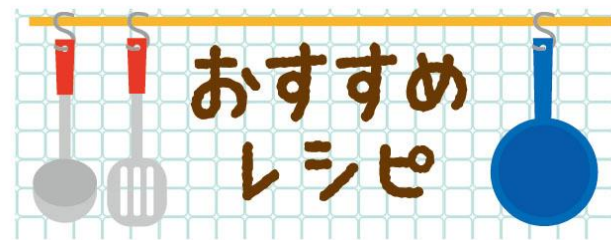




12月の給食こんだて

日	曜日	給食献立	乳児食	おやつ
1	金	鶏肉の照焼き しらすと小松菜の和え物 里芋の煮付 オレンジ	煮魚	お麩ラスク
2	土	豚肉のいななか煮 ブロッコリーのマヨネーズかけ バナナ		カップケーキ
3	日			
4	月	卵の野山焼き 茹かキャベツ スパゲティソテー オレンジ		豚まん
5	火	若鶏のねぎソースかけ 中華風サラダ かぼちゃの甘煮 バナナ		しらすとひじきのごはん
6	水	れんこんドライカレー 大根ときゅうりの和風サラダ オレンジ		洋風おこし
7	木	魚とほうれん草のグラタン 人参の甘煮 茹かブロッコリー りんご		さつま芋ようかん
8	金	けんちん汁 かえりの佃煮 オレンジ		ヨーグルト
9	土	焼豆腐の含め煮 キャベツの浸し バナナ		ピザトースト
10	日			
11	月	ムニエル 酢の物 チーズポテト オレンジ		カレーピラフ
12	火	煮込みハンバーグ 野菜ソテー 茹かブロッコリー バナナ		しょうゆ焼きそば
13	水	煮魚 白菜とほうれん草のごま和え さつま芋の甘煮 オレンジ		豆乳レアケーキ
14	木	チキンカツ 茹かキャベツ スパゲティサラダ りんご		いなり寿司
15	金	焼魚 うの花炒り ブロッコリーの浸し オレンジ		あられ
16	土	八宝菜 バイクドポテト バナナ		ホイールケーキ
17	日			
18	月	三色そばろ丼 白菜の即席漬け みかん		ヨーグルトパン
19	火	ホワイトシチュー 短冊サラダ オレンジ		大学芋
20	水	肉うどん 納豆の磯和え バナナ		アップルパイ
21	木	魚のタルタルソースかけ ベーコンとチンゲン菜の炒め物 粉ふき芋 りんご		しょうが風味おこわ
22	金	かぼちゃ汁 かぶの即席千枚漬け オレンジ		バナナトースト
23	土	卵とじ ほうれん草の浸し バナナ		オレンジババロア
24	日			
25	月	♡お楽しみ♡		♡お楽しみ♡
26	火	魚のチーズ焼き 小松菜とひじきの和え物 さつま芋の煮付 りんご		キャロットケーキ
27	水	筑前煮 白菜の浸し バナナ		じゃこ菜めし
28	木	ミートスパゲティ 大根の酢の物 オレンジ		スイートポテト
29	金	肉味噌丼 フライドかぼちゃ オレンジ		くずもち
30	土	*お弁当日*		
31	日			

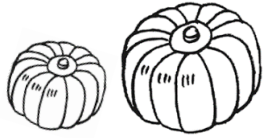
※給食では梅干し、おやつには肝油を毎日食べています。果物、おやつを変更する事があります。



おすすめ レシピ

2023(令和5)年12月
たじりこども園
栄養士 峯 〇

『かぼちゃ汁』



〈材料(4人分)〉

- ・豚もも肉(スライス) 90g
- ・人参 70g
- ・大根 130g
- ・ごぼう 70g
- ・かぼちゃ 130g
- ・板こんにゃく 60g
- ・豆腐 150g
- ・油揚げ 20g
- ・ねぎ 30g
- ・油 適量
- ・味噌 60g
- ・煮干し 18g

- ①煮干して、だし汁(1人150~180cc)をとる。
- ②かぼちゃは角切り、人参・大根はいちょう切り、ごぼうは薄い斜め切り、板こんにゃくは茹でて一口大にちぎっておく。
- ③豆腐はさいの目に切り、油揚げは油抜きをしてせん切り、ねぎは小口切りにする。
- ④油を熱し豚肉を炒め、人参・大根・ごぼう・こんにゃくを加えて炒め、だし汁を加えて煮る。(途中、アクを取り除き)、さらにかぼちゃを加えて煮る。
- ⑤④が煮えたら、油揚げと豆腐を加え、だし汁でといた味噌を加えて、最後にねぎを加える。

* ゆずとかぼちゃ *

今年の冬至は、22日です。冬至の日は、ゆず湯に入って温まり、かぼちゃを食べて、1年間元気に過ごせるよう願います。「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」と聞いたことはありませんか？野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補うという昔からの知恵です。ゆず湯に入るのも血行が促進され、体が温まるからです。

* 旬の野菜「大根」*

大根の旬は、冬です。よく見かける青首だいこんは、12月~2月がもっともおいしいといわれています。白い色をした根の部分は、上部が甘く、下にいくほど辛みが強くなります。葉に近い部分は、甘みが強いのでサラダやおろしに使うのが良いでしょう。緑色をした葉の部分は、栄養が豊富で彩りも良いので捨てずに活用しましょう。

