



ごちそうだより

12月



	月	火	水	木	金	土
昼食			1 ごはん ツナチーズオムレツ 卵・ツナ・チーズ・赤ピーマン・ほうれん草・砂糖・塩・牛乳 白菜サラダ 白菜・胡瓜・コーン・酢・砂糖・塩・油 ポトフ キャベツ・じゃが芋・人参・玉ねぎ・ウインナー・コンソメ・塩 フルーツ	2 おもちつき ごはん たらのチリソース たら・片栗粉・油・醤油・ケチャップ・砂糖 糸こんにぶの煮物 糸昆布・人参・油揚げ・ごま油・醤油・砂糖 あったか汁 大根・人参・里芋・白菜・小松菜・だし・醤油・塩 フルーツ	3 ごはん 鶏むね肉の天ぷら 鶏むね肉・酒・塩・水・小麦粉・卵・油 ほうれん草の磯和え ほうれん草・白菜・えのき・焼きのり・醤油 みそ汁 さつま芋・玉ねぎ・人参・わかめ・だし・みそ フルーツ	4 炊き込みカレーピラフ 米・ベーコン・玉ねぎ・人参・醤油・塩・コンソメ・カレー粉・パセリ 春雨サラダ 春雨・トマト・胡瓜・ハム・酢・砂糖・醤油・ごま・ごま油 コンソメスープ 鶏もも肉・さつま芋・玉ねぎ・人参・水・コンソメ・塩 フルーツ
	おやつ		きなこラスク★牛乳 食パン・バター・きな粉・砂糖・塩	おもち 牛乳 もち・醤油・砂糖	カリカリピザ★牛乳 餃子の皮・ケチャップ・玉ねぎ・ピーマン・ツナ・チーズ	フルーツ おやつ
昼食	6 ごはん 揚げ豆腐 木綿豆腐・卵・鶏むね肉・人参・干し椎茸・グリーンピース・玉ねぎ・醤油・塩 元気サラダ 胡瓜・キャベツ・コーン・ハム・トマト・かつお節・酢・油・醤油・砂糖・塩 みそ汁 ねぎ・じゃがいも・人参・わかめ・だし・みそ フルーツ	7 ごはん 豚の生姜焼き 豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・醤油・砂糖・酒・みりん・ごま ほうれん草と桜えびのナムル ほうれん草・もやし・黄ピーマン・桜えび・醤油・ごま油 わかめの味噌汁 わかめ・大根・人参・油揚げ・わかめ・だし・味噌 フルーツ	8 ごはん はんぺんフライ★ はんぺん・小麦粉・卵・パン粉・青のり・油 小松菜の梅マヨ和え 小松菜・白菜・えのき・梅干し・マヨネーズ・醤油 豆乳スープ ベーコン・人参・玉ねぎ・しめじ・豆乳・水・コンソメ・塩 フルーツ	9 ごはん さばの味噌煮 さば・味噌・みりん・砂糖・生姜 ほうれん草の白和え 木綿豆腐・ほうれん草・ひじき・人参・こんにゃく・砂糖・醤油・ごま・塩 根菜汁 大根・人参・ごぼう・里芋・ねぎ・油揚げ・だし・醤油・塩・ごま油 フルーツ	10 味噌ラーメン 中華麺・豚肉・コーン・もやし・チンゲン菜・人参・干しいだけ・ごま油・ねぎ・鶏がらだし・醤油・塩・味噌 じゃがいもの磯辺焼き じゃがいも・片栗粉・みりん・醤油・焼きのり 水菜とツナのサラダ 水菜・キャベツ・ツナ・かつお節・マヨネーズ フルーツ	11 焼き鳥丼 米・鶏もも肉・玉ねぎ・人参・醤油・みりん・砂糖・油・焼きのり ほうれん草と人参のごま和え ほうれん草・人参・もやし・ごま・醤油 みそ汁 人参・大根・しめじ・ごぼう・きんぴらこんにゃく・粟ねぎ・だし・味噌 フルーツ
	おやつ	お野菜クッキー★牛乳 小麦粉・人参・ほうれん草・砂糖・バター・グラニュー糖	さつまいものとりごのケーキ 牛乳 ホットケーキ粉・卵・砂糖・バター・さつまいも・りんご	にゅうめん 牛乳 さとうめん・鶏もも肉・人参・椎茸・玉ねぎ・ねぎ・だし・醤油・塩	マシュマロサンド 牛乳 マシュマロ・ビスケット	だぬきおにぎり 牛乳 米・天かす・醤油・みりん・塩・ごま・かつお節・粟ねぎ
昼食	13 親子丼 米・鶏もも肉・人参・玉ねぎ・粟ねぎ・卵・だし・醤油・みりん・砂糖 大根の煮物 大根・昆布・だし・醤油・みりん・塩 人参のごまみそ和え 人参・キャベツ・ごま・味噌・砂糖 フルーツ	14 ごはん レバーの胡麻ソースがらめ★ 鶏レバー・鶏もも肉・酒・生姜・片栗粉・油・砂糖・醤油・ケチャップ・ウスターソース・ごま キャベツのツナ和え キャベツ・胡瓜・人参・ツナ・醤油・砂糖 みそ汁 えのき・玉ねぎ・かぼちゃ・ねぎ・だし・味噌 フルーツ	15 ごはん カレイの煮つけ かれい・生姜・醤油・砂糖 卵の花 おから・油揚げ・鶏もも肉・人参・玉ねぎ・粟ねぎ・ごぼう・醤油・砂糖・酒・みりん・だし なめこのみそ汁 なめこ・大根・玉ねぎ・粟ねぎ・味噌・だし フルーツ	16 スタミナ納豆丼 米・ひきわり納豆・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・にんにく・生姜・ごま油・粟ねぎ・醤油・酒・砂糖 焼きスイートポテト★ さつまいも・バター・醤油・砂糖 小松菜ともやしの和え物 小松菜・もやし・人参・コーン・醤油・砂糖 フルーツ	17 ごはん マーボー豆腐 木綿豆腐・豚ひき肉・ねぎ・人参・生姜・ごま油・醤油・味噌・片栗粉 パンサンデー 春雨・トマト・胡瓜・ハム・酢・砂糖・醤油・ごま・ごま油 みそ汁 切干大根・もやし・玉ねぎ・粟ねぎ・だし・味噌 フルーツ	18 中華丼 米・豚肉・白菜・人参・玉ねぎ・椎茸・鶏がらだし・塩・醤油・ごま油・片栗粉 ふかし芋 さつまいも もやしのナムル もやし・胡瓜・人参・ごま・ごま油・醤油 フルーツ
	おやつ	フライドポテト 牛乳 フライドポテト・油・塩	ツナコーンパン 牛乳 ロールパン・玉ねぎ・ツナ・コーン・マヨネーズ	豆腐ドーナツ 牛乳 ホットケーキ粉・絹ごし豆腐・卵・砂糖・油・グラニュー糖	焼豚チャーハン 牛乳 米・焼豚・コーン・玉ねぎ・ねぎ・ピーマン・油・塩・コンソメ・醤油	スティックパイ 牛乳 パイ生地・粉チーズ・グラニュー糖
昼食	20 ごはん さけのポテト焼き 鮭・塩・マッシュポテト・クリーム・コーン・酢・油・水・パセリ ひじきサラダ ひじき・レタス・胡瓜・トマト・ツナ・醤油・酢・砂糖・ごま油 卵のふわふわ汁 卵・人参・玉ねぎ・粟ねぎ・しめじ・だし・塩・醤油 フルーツ	21 ミートスパゲティ ゆで麺・豚ひき肉・人参・玉ねぎ・グリーンピース・ケチャップ かぼちゃの旨煮 かぼちゃ・玉ねぎ・醤油・砂糖・だし ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー・キャベツ・ハム・かつお節・塩・醤油 フルーツ	22 ごはん さつまいものコロック さつま芋・マッシュポテト・玉ねぎ・合い挽き肉・塩・パン粉・油・ケチャップ れんこんサラダ★ れんこん・胡瓜・人参・かつお節・ハム・マヨネーズ・ごま みそ汁 油揚げ・玉ねぎ・キャベツ・粟ねぎ・だし・味噌 フルーツ	23 わかめごはん 米・炊き込みわかめ 厚焼き卵 卵・だし・砂糖・塩・醤油 きんぴらごぼう★ ごぼう・人参・きんぴらこんにゃく・砂糖・醤油・ごま油・ごま・みりん・酒 みそ汁 木綿豆腐・大根・人参・粟ねぎ・だし・味噌 フルーツ	24 クリスマス誕生会 ☆エビピラフ 米・えび・玉ねぎ・人参・ピーマン・コンソメ・醤油・塩 ☆クリスマスハンバーグ 合い挽き肉・人参・玉ねぎ・卵・パン粉・豆乳・塩・ケチャップ・ハッシュドポテト ☆グリーンサラダ レタス・胡瓜・黄ピーマン・ハム・醤油・酢・砂糖・油 ☆かぼちゃの豆乳ポタージュ かぼちゃ・玉ねぎ・豆乳・コンソメ・塩・パセリ フルーツ	25 炊き込みご飯 米・油揚げ・ひじき・人参・ごぼう・干椎茸・塩・醤油・みりん 白菜のツナマヨ和え 白菜・胡瓜・ツナ・マヨネーズ フルーツ
	おやつ	大学芋★牛乳 さつま芋・油・水・砂糖・醤油・ごま	チーズおかがおにぎり 牛乳 米・とろけるチーズ・かつお節・醤油	冬至すいとん汁 牛乳 小麦粉・鶏もも肉・人参・椎茸・大根・れんこん・粟ねぎ・かぼちゃ・だし・醤油・塩・ゆず	白玉粉・粉チーズ・卵・牛乳・塩	クリスマスカップケーキ 牛乳 ホットケーキ粉・バター・砂糖・卵・いちご・生クリーム
昼食	27 ハヤシライス 米・牛肉・玉ねぎ・トマト・しめじ・ハヤシルウ・ケチャップ・ウスターソース ちくわのごま炒め★ ちくわ・ごま油・ごま・醤油・青のり 切干大根のハムマヨ和え 切干大根・玉ねぎ・胡瓜・ハム・マヨネーズ・酢・塩 フルーツ	28 年越し肉うどん ゆでうどん・牛肉・人参・玉ねぎ・わかめ・だし・しょうゆ・塩・みりん 里芋の煮物 里芋・人参・いんげん・だし・醤油・砂糖・酒 白菜のお浸し 白菜・えのき・ほうれん草・人参・醤油・かつお節 フルーツ	29 おべんとうの日 	※よく噛んで食べてほしいメニューに「かみかみメニュー」として★印をつけています。 噛んで食べると、体にいいことがたくさんあります。 よく噛み、モリモリ食べて、丈夫な体を作りましょう！ ※毎月18日は松江市のカミカミデーです。カミカミデーに合わせて、園でも18日前後にかみかみメニューを取り入れてメ ※1歳を迎えた子、1歳児・2歳児には午前中に お菓子(かりんとう・ビスケット・せんべい等)と牛乳がつきます。 ※天候の不順や都合により、食材・メニューの変更が生じる場合もあります。		
	おやつ	ヨーグルトボムボム 牛乳 ホットケーキ粉・卵・砂糖・バター・ヨーグルト・りんご	えびじゃこおにぎり 牛乳 米・ごま油・ごま・干しえび・しらす干し・塩	おやつ		

早いもので今年も残り1か月となりました。これからクリスマス、年越しなど楽しい行事が続く一方で、寒さも厳しくなり、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期になります。抵抗力が落ちないようにバランスの良い食事を心がけ、寒さに強い体をつくって冬を乗り切りましょう。

焼きいもパーティーをしました



11月5日、子供たちが掘ったさつまいもを使って焼き芋パーティーをしました。天気にも恵まれ、朝早くから焼き芋の準備をしました。さくらさんが芋を焚火の中へ！焚き火のそばは熱かったですが、みんな上手に入れていました。他のクラスの子どもたちも焼き芋の様子を見に来て、ホクホクの焼き芋をみんなで味見しました。ふーふーしながら食べている様子がとてもかわいかったです。午後のおやつでは、焼き芋をお腹いっぱい食べました。

12月22日は冬至です



冬至とは1年で最も昼が短く、夜が長い日です。冬至の日には「ん」がつく食品を食べると幸運を得られるという言い伝えがあります。かぼちゃは「南瓜（なんきん）」ということで、「ん」がふたつつくためにこの日に食べると縁起がいいとされています。この言い伝えから、にんじん、れんこん、ぎんなん、きんかんなども冬至の日に食べるといいそうです。

冬至すいとん汁



材料（4人分）

- ・小麦粉 100g
- ・水 大さじ2~3
- ・鶏肉 60g
- ・しいたけ 40g
- ・大根 60g
- ・人参 40g
- ・れんこん 40g
- ・かぼちゃ 60g
- ・葉ねぎ 少々
- ・かつおだし汁 3カップ
- ・醤油 大さじ1
- ・塩 少々
- ・ゆず皮 少々

作り方

- ①野菜はそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルに小麦粉と水を入れて耳たぶくらいの硬さになるまでこねる。
- ③鍋にだし汁、大根、人参、れんこんを入れて中火で煮立たせる。
- ④鶏肉、しいたけ、かぼちゃを入れてあくを取り除きながら煮る。
- ⑤②を一口大にちぎって、手で平たく伸ばし、鍋に入れる。
- ⑥すいとんが浮き上がってきたら味付けをし、器に盛り付け葉ねぎを散らす。

今回は寒い冬にぴったりの具たくさんすいとん汁を紹介します。冬至の日に保育園のおやつでだします。「ん」のつく食材が何個入っているか

