



H28年度
認定こども園 さめ保育園
調理師 田村 侑美子
法人栄養士 坪 聖子

日中の気温もグッと下がりによいよ冬本番となりました。先月は大根を掘り、汁や煮物等で給食で提供しました。立派な大根で今年最後の収穫にふさわしい作物でした。来年も大地の恵みから美味しい給食を作っていきたいと思ひます。

これからの季節は、風邪やインフルエンザに負けないよう身体作りをサポートしていきたいと思ひます。もし体調がすぐれない、いつもより元気がないという時はお腹に負担がかからないような給食を提供しますのでお早めにご連絡ください。またご馳走が多いシーズンでもありますので、食べ過ぎに注意しましょう。

イチゴサンタ・オンザビスケット

イチゴを使いクリスマス気分を一足先に味わってみました。コツを掴めば簡単にできる飾り切りです。今月の献立にも登場する予定なので子ども達の笑顔を楽しみに、作りたいたと思ひます。



- 材料
- ・いちご…適量
 - ・ホイップクリーム…適量
 - ・ビスケット…適量
 - ・チョコペン…1本

- ①チョコペンを湯煎し溶かしておきます
- ②いちごを上から1/3のところを横にカットします
- ③カットした部分にホイップクリームを絞りお顔に見立てます
- ④カットしたいちごをホイップクリームの上にのせます
- ⑤いちごの上にごく少量ホイップクリームをのせます
- ⑥お顔の部分にチョコペンを使い目を作ります
- ⑦ビスケットやクラッカーなどに乗せて完成です

嫌いなものがある場合

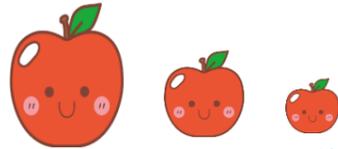
子どもの好き嫌いは悩ましいですが、味だけでなく、におい、食感、色など、その子によって嫌いな理由は違ひます。今は食べられなくても、成長するにつれ克服できることもありますし、調理法や味つけの工夫で食べやすくすることもできます。楽しい経験から好きなものになる場合もあるので、ゆっくり取り組んでいきましょう。



旬の食材

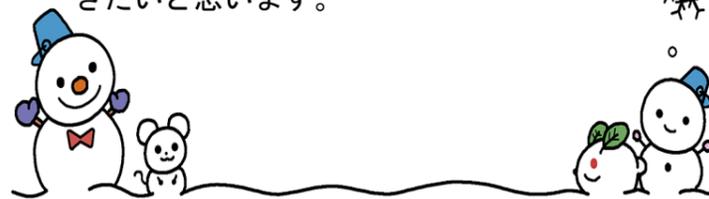
りんご

国内の果物の生産量はみかんに次ぐ2位で、身近な果物として親しまれています。カリウム、ペクチン、ポリフェノール、食物繊維などが含まれ栄養価が高く、「1日1個 のりんごは医者をお遠ざける」というイギリスのことわざは日本でも知られています。すりおろしたものは、風邪をひいたときや赤ちゃんの離乳食に最適です。



冬至

冬至は1年のうちで昼がもっとも短く、夜がもっとも長い日で、ゆず湯に入り、かぼちやを食べる風習があります。どちらも風邪予防には最適です。「おいしい」「気持ちいい」といった感覚とともに、四季の移り変わりや先人の知恵の素晴らしさを伝えていきたいですね。21日の冬至はさめ保育園は誕生会なので、午後のおやつにて「かぼちやパイ」を頂きたいと思ひます。



12月 予定献立のお知らせ

日 曜	献立名	離乳食	未満児おやつ	全園児おやつ(3時)
1日 (木) スイミング	ポークカレー・ポイルウインナー・ポイルサラダ・わかめと卵のスープ・柿	おかゆ・根菜のうま煮・ブロッコリーのコンソメ煮・スープ	菓子・牛乳	ヨーグルト
2日 (金) 歯科検診 習字教室	赤魚煮つけ・ほうれん草のおひたし・せんべい汁・バナナ	おかゆ・ほうれん草のペースト・人参のグラッセ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
3日 (土)	春巻き・筑前煮・すまし汁・みかん	おかゆ・豆腐のマッシュ・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
5日 (月)	餃子・わかめの酢のもの・鶏汁・みかん	おかゆ・白菜のうま煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	ヨーグルト ハッシュドポテト
6日 (火) オープン保育	スープバゲティ・鶏のから揚げ・フライドポテト・ポイルサラダ・柿	おかゆ・じゃがいものマッシュ・ブロッコリーのうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	カルピス 菓子
7日 (水) 学びの教室	鮭塩焼き大根おろし添え・うずらの卵醤油煮・ほうれん草の胡麻和え・厚揚げの味噌汁・バナナ	おかゆ・大根のおろし煮・白菜のペースト・味噌汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
8日 (木)	イカと大根の煮物・ほうれん草のナムル・キノコ汁・りんご	おかゆ・大根のうま煮・ほうれん草の刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
9日 (金)	納豆の包み揚げ・ひじき煮・わかめと豆腐の味噌汁・みかん	おかゆ・人参の甘煮・豆腐のマッシュ・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 ホットケーキ
10日 (土)	タラフライ千切りキャベツ添え・小松菜の白和え・ポトフ・りんご	おかゆ・キャベツの刻み煮・豆腐のマッシュ・スープ	菓子・牛乳	菓子 牛乳
12日 (月)	煮込みハンバーグ根菜添え・マカロニサラダ・かきたま汁・りんご	おかゆ・じゃがいものペースト・人参のグラッセ・すまし汁	ヨーグルト	菓子 牛乳
13日 (火) クリスマス会総練習	おでん・春雨サラダ・豚汁・バナナ	おかゆ・高野豆腐のうま煮・じゃがいものマッシュ・味噌汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
14日 (水) クリスマス会総練習	サバと大根の煮物・わかめの酢のもの・せんべい汁・みかん	おかゆ・大根のうま煮・白菜のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
15日 (木) クリスマス会総練習	マーボー豆腐・ほうれん草のおひたし・ポイルウインナー・わかめスープ・みかん	おかゆ・豆腐のくずし煮・ほうれん草のペースト・スープ	ヨーグルト	サンドイッチ 牛乳
16日 (金)	野菜の肉巻き・大根サラダ・すまし汁・りんご	おかゆ・大根のマッシュ・豆腐のくずし煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 いももち
17日 (土)	テリヤキチキンほうれん草添え・引き昆布煮・えのきとキャベツの味噌汁・オレンジ	おかゆ・ほうれん草のペースト・キャベツの刻み煮・味噌汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
19日 (月)	肉じゃが・ほうれん草のおかか和え・キャベツの味噌汁・りんご	おかゆ・肉じゃがの柔らか煮・ほうれん草ペースト・味噌汁	ヨーグルト	菓子
20日 (火)	イカメンチ千切りキャベツ添え・ほうれん草の白和え・白菜の味噌汁・柿	おかゆ・キャベツのうま煮・豆腐のマッシュ・味噌汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
21日 (水) 誕生会	五目御飯・ミートローフ温野菜添え・ポテトサラダ・すまし汁・ゼリー・みかん	おかゆ・人参の甘煮・じゃがいものマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 かぼちやパイ
22日 (木) 避難訓練	れんこんはさみ揚げ温野菜添え・切り干し大根の煮物・かぼちやスープ・バナナ	おかゆ・ブロッコリーのくずし煮・かぼちやのマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 イチゴサンタオンザビスケット
24日 (土)	しゅうまいと温野菜・ほうれん草の胡麻和え・すいとん汁・みかん	おかゆ・ブロッコリーのコンソメ煮・ほうれん草のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳
26日 (月)	すき焼き風煮・ハンパンジーサラダ・なめこの味噌汁・みかん	おかゆ・白菜のうま煮・豆腐のマッシュ・味噌汁	ヨーグルト	菓子 牛乳
27日 (火) 終業式	ユーリンチ温野菜添え・スティックサラダ・卵スープ・バナナ	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・人参グラッセ・スープ	菓子・牛乳	牛乳 黒糖蒸しパン
28日 (水)	煮しめ・えび天・かき揚げ・うどん・みかん	おかゆ・豆腐のマッシュ・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	菓子 牛乳

<< 今月の目標 >>

スプーンや箸の使い方を覚えましょう

* 未満児献立は以上児と同じメニューで量を調節

