



令和 6年度
認定こども園 さめ保育園

いよいよ冬本番となりました。厳しい寒さに向けて旬のものを取り入れながら温かい給食を提供していきたいと思ひます。また今月はごちそうメニューが増える楽しいシーズンでもあるので、感染症予防のためにも食事の手洗いを心がけましょう。今年もありがとうございました。来年も美味しく安全なお給食を提供できるよう精一杯努めていきたいと思ひますのでよろしくお願いいたします。

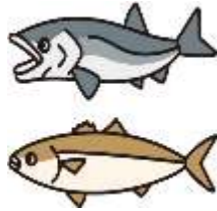
冬至のかぼちゃ

今年の12月21日は1年中で、昼がいちばん短くなる冬至です。無病息災を願ひ、この日にかぼちゃを食べる風習があります。保存性の高いかぼちゃは昔は貴重な栄養源でした。厳しい冬を元気に過ごすため、冬至に食べるようになったといわれています。



大(おお)晦(みそ)日(か)の年取り魚

日本には、新年に歳神さまを迎える準備として、大晦日に「年取り魚」という魚料理のごちそうを準備する風習があります。縁起物の魚として、東日本では「栄える」という意味合いのサケ、西日本では出世魚のブリが用いられています。



じゃじゃ麺

園の行事食等で大人気のじゃじゃ麺です。肉みそあんは作って冷凍ストックしておけば時短調理にもなります

材料

- ・焼きそば麺…2玉
- ・豚ひき肉…200g
- ・玉ねぎ…150g
- ・生姜…少々
- ☆テンメンジャン…大1強
- ☆酒…大さじ1
- ☆水…大さじ2
- ・ごま油…少々
- ・水溶き片栗粉…少々
- ・塩コショウ…少々



- ①玉ねぎをみじん切りに、生姜は細かめのみじん切りにします。
- ②フライパンに生姜とごま油をいれ弱火で炒めます
- ③香りがたってきたら玉ねぎをいれしんなりするまで炒めます
- ④玉ねぎがしんなりしたら豚ひき肉をいれ火を通します
- ⑤☆の調味料を入れて3～5分程中火で煮ます
- ⑥水溶き片栗粉をいれとろみをつけます
- ⑦焼きそば麺を皿に移し軽くラップをして電子レンジで温めます
- ⑧蒸気に気をつけながらラップをはがし⑥のあんをかければ完成です。

子どもと一緒に 食べものクイズ

Q 「おかき」と「せんべい」の違いは？

- ①原料 ②大きさ ③形

A 正解は①。おかきには粘り気のあるもち米が、せんべいには粘り気の少ないうるち米が使われています。おかきはふくらみやすく、せんべいはふくらみにくいという特性もあります。



12月の献立予定のお知らせ

月 曜	献立名	離乳食	未満児おやつ	全園児おやつ(3時)
2日 (月)	ツナとコーンのコロケ千切りキャベツ添え・ほうれん草のナムル・きのこ厚揚げの味噌汁・果物	おかゆ・じゃがいものうま煮・ほうれん草の刻み煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
3日 (火)	歯科検診	大根と卵の煮物・三色納豆・春雨サラダ・せんべい汁・果物	おかゆ・大根の柔らか煮・ほうれん草のすり煮・すまし汁	牛乳・菓子 牛乳 ココア入り蒸しパン
4日 (水)	学びの教室	豆腐ハンバーグ温野菜添え・マカロニサラダ・油揚げとえのきの味噌汁・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・人参グラッセ・すまし汁	牛乳・菓子 牛乳 いももち
5日 (木)	スイミング さめっこ広場	春巻きとほうれん草のおひたし添え・ひじき煮・高野豆腐の味噌汁・果物	おかゆ・ほうれん草のすり煮・人参の甘煮・すまし汁	ヨーグルト 牛乳 菓子
6日 (金)	習字教室	厚揚げのはさみ焼き温野菜添え・白菜とほうれん草のおひたし・豆腐とわかめの味噌汁・果物	おかゆ・白菜のすり煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	ヨーグルト 菓子 ミルクココア
7日 (土)	ナポリタン・ポテトサラダとブロッコリー・すまし汁・果物	おかゆ・じゃがいものうま煮・ブロッコリーの刻み煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
9日 (月)	はんぺんフライ千切りキャベツとブロッコリーの唐揚げ・引き昆布煮・白菜の味噌汁・果物	おかゆ・白菜のすり煮・豆腐のくずし煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
10日 (火)	野菜の肉巻きサラダスパゲティ添え・切り干し大根の煮物・キャベツの味噌汁・果物	おかゆ・人参の甘煮・キャベツの刻み煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
11日 (水)	れんこんのはさみ焼き温野菜添え・もやしとハムの酢のもの・卵スープ・果物	おかゆ・ブロッコリーのくずし煮・人参のうま煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 きつまいも餅
12日 (木)	リハーサル ひよこ・ちゅうりっぷ組	肉じゃが・ちくわとキャベツの胡麻マヨサラダ・わかめの味噌汁・果物	おかゆ・根菜のうま煮・キャベツのすり煮・すまし汁	ヨーグルト 牛乳 ジャムパン
13日 (金)	避難訓練	テリヤキチキンほうれん草添え・引き昆布煮・キノコ汁・果物	おかゆ・ほうれん草のすり煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	ヨーグルト 菓子 ミルクココア
14日 (土)	鶏と大根の煮物・小松菜の白和え・温そうめん・果物	おかゆ・大根のうま煮・豆腐のだし煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
16日 (月)	かぼちゃコロケ千切りキャベツ・納豆・もやしとわかめの酢のもの・油揚げの味噌汁・果物	おかゆ・かぼちゃのうま煮・キャベツの刻み煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 ふかしいも
17日 (火)	リハーサル たんぼぼ・ひまわり・まぐ組	おでん・小松菜のなめたけ和え・春雨サラダ・せんべい汁・果物	おかゆ・大根のだし煮・人参の甘煮・すまし汁	牛乳・菓子 菓子 ミルクココア
18日 (水)	リハーサル 予備日	チキンカレー・青のリベイクドポテト・ポイルサラダ・キャベツの味噌汁・果物	おかゆ・根菜のうま煮・ブロッコリーのだし煮・すまし汁	牛乳・菓子 菓子 牛乳
19日 (木)	厚揚げの肉巻き温野菜添え・切り干し大根の煮物・なめこの味噌汁・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・人参グラッセ・すまし汁	ヨーグルト 菓子 牛乳	
20日 (金)	納豆の包み焼き・わかめの酢のもの・じゃがいもの味噌汁・果物	おかゆ・ほうれん草の刻み煮・じゃがいものうま煮・すまし汁	ヨーグルト 牛乳	牛乳 かぼちゃパイ
21日 (土)	発表会	ケーキ他		
23日 (月)	一号認定振替休日	ちくわのタルタルフライ千切りキャベツ添え・ほうれん草のナムル・れんこんのきんぴら・春雨スープ・果物	おかゆ・ほうれん草のうま煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	牛乳・菓子 牛乳 ピザ
24日 (火)	誕生会	ピラフ・じゃじゃ麺・鶏の甘辛ごま揚げ・フライドポテト・ポイルサラダ・すまし汁・果物	おかゆ・人参グラッセ・ブロッコリーの刻み煮・すまし汁	牛乳・菓子 牛乳 デコレーションホットケーキ
25日 (水)	学びの教室	卵とハムの春巻き温野菜添え・きゅうりの中華和え・キャベツと人参の味噌汁・果物	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・人参のだし煮・すまし汁	牛乳・菓子 菓子 牛乳
26日 (木)	厚揚げのキーマカレー・ポイルサラダ・ジャーマンポテト・わかめスープ・果物	おかゆ・じゃがいものだし煮・キャベツのうま煮・すまし汁	ヨーグルト 菓子 牛乳	牛乳 ヤクルト 菓子
27日 (金)	終業式	鮭の塩焼きほうれん草添え・春雨サラダ・豚汁・果物	おかゆ・大根のうま煮・豆腐のうま煮・すまし汁	ヨーグルト 牛乳 チーズ揚げ
28日 (土)	年越しうどん・煮しめ・ほうれん草のなめたけ和え・果物	おかゆ・人参の甘煮・ほうれん草の刻み煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子

<< 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)

前期平均栄養価(3歳以上児)			今期の栄養目標値(3歳以上児)		
エネルギー	タンパク質	脂質	エネルギー	タンパク質	脂質
555kcal	20.8g	17.6g	582kcal	24.5g	16.8g

世界の行事食

クリスマスのシュトーレン

ドイツではクリスマスの4週間前から、ドライフルーツやナッツを練り込んだ焼き菓子のシュトーレンを、毎日一切れずつ食べる風習があります。

