

12月のきゅうしょくだより



冬のお料理

寒くなった頃に食べたい料理といえば…おでんですよね!!そこで、11月の献立の中にもあった料理『おでん』を今回ご紹介したいと思います。おでんは冬の食材を多く入れる為、栄養も摂れて体の芯まで温まります。保育園でも冬の時期になるとおでんは欠かせないお料理となりました。一晩寝かせて作っているため染み込んだ出しがとておいしくなって、子ども達もおかわりに来て来てくれていますよ。

☆レシビ☆ ～おでん～

●材料

(例)・大根 ・人参 ・ちくわ ・うずらの卵 ・ウインナー(具材はお好みで入れて大丈夫です)

【調味料】

A薄口しょうゆ 大2	・昆布 5g
みりん 大1	・かつお節 大2
酒 大1	・鶏がらだし 200cc
塩 小1と1/2	・水 1200cc

●作り方

1 最初にだしを作る。土鍋に水と昆布を入れて火にかけ、沸騰したら、お茶パック等に入れたかつお節を入れて1分後に取り出す。そこに、鶏がらだしとAの調味料を入れる。

2 用意した具材を入れて弱火で煮込むだけ。

*大根やごんにゃくなどは、一度下茹してからだしのなかに入れてください。苦味がなくなります。

もうひとつレシビ・・・

たくあんときゅうりのおかが和え

●材料

・たくあん 適量 ・きゅうり 1/2本
・かつお節 適量

●作り方

1 たくあんときゅうりは千切りにする。

2 1とかつお節を混ぜ合わせる。

*とても簡単でおいしいですよ☆



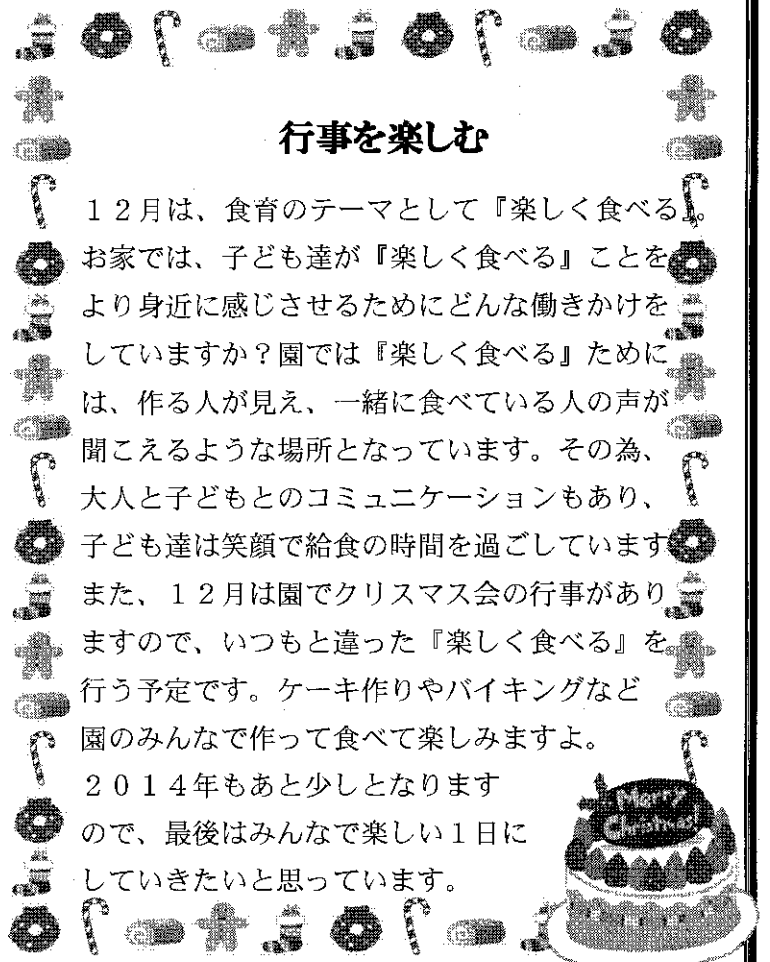
旬の食べ物 ひとくちメモ

いも類やだいこん、れんこん、ごぼうなど土の中で栄養をたっぷり吸収して生長した根野菜は、食物繊維が豊富に含まれており、おなかの調子を整えたり、便秘の改善に効果的です。鶏肉と合わせて筑前煮などにして食べると良いですよ。

行事を楽しむ

12月は、食育のテーマとして『楽しく食べる』お家では、子ども達が『楽しく食べる』ことをより身近に感じさせるためにどんな働きかけをしていますか?園では『楽しく食べる』ためには、作る人が見え、一緒に食べている人の声が聞こえるような場所となっています。その為、大人と子どもとのコミュニケーションもあり、子ども達は笑顔で給食の時間を過ごしています。また、12月は園でクリスマス会の行事がありますので、いつもと違った『楽しく食べる』を行う予定です。ケーキ作りやバイキングなど園のみんなで作って食べて楽しみますよ。

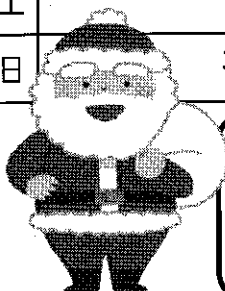
2014年もあと少しとなりますので、最後はみんなで楽しい1日にしていきたいと思っています。



平成26年12月 行事予定表 & おへせレストラン献立表

※都合により一部変更することがあります

日	曜	行事予定	旬の食材	10時のおやつ	昼食	3時のおやつ	
1	月			いりこ	ごはん 高野豆腐の煮物 ひじきの甘煮 ほうれん草の味噌汁	鮭おにぎり	
2	火			バナナ	ごはん 鮭のグラタン ポテトとベーコンのバター炒め かぶのスープ	キャロット蒸しパン	
3	水	旬：白菜・牛蒡	昆布	ごはん 白菜と豚肉の蒸しもの サラダ 人参と油揚げの味噌汁	牛蒡のマヨ	オレンジ風味のフレンチトースト	
4	木			ビスケット	ごはん 豚肉の漬け焼き ブロッコリーの塩炒め豆腐の味噌汁	磯ビーンズ	
5	金	旬：大根		ウエハース	ごはん 大根と厚揚げの煮物 しめじときゃりりのナムル わかめのすまし汁	しそ昆布おにぎり	
6	土			ビスケット	ごはん 鶏団子の煮物 玉葱の味噌汁	ハーベスト	
8	月			いりこ	ごはん 肉団子のおろし煮 もやしサラダ わかめの味噌汁	ふりかけおにぎり	
9	火	国際メニュー：ブルガリア	昆布	ごはん ムカサ ブルガリアヨーグルトで コールスロー コーンスープ		ごま塩おにぎり	
10	水			ビスケット	ごはん サンマのじかた 白菜のお浸し 豆腐のスープ	コーン入りバナナマフィン	
11	木	旬：まつま芋		チーズ	ごはん おまつと野菜のかき揚げ 大豆とちりめんじゃこの炒り煮 きこの味噌汁	おかかおにぎり	
12	金			いりこ	ミルクピラフ ひじきのポテトサラダ レタスとハムのスープ	お好み焼き	
13	土			昆布	豚丼 酢の物 味噌汁	バームクーヘン	
15	月			昆布	ごはん 魚の煮付け ゆかり納豆 わかめの酢の物 玉葱と人参の味噌汁	塩おにぎり	
16	火			いりこ	ごはん 鶏肉と大根の煮物 具だくさん汁	あずきのホットケーキ	
17	水	人気：変わり揚げだし豆腐		ビスケット	ごはん 変わり揚げだし豆腐 ほうれん草の胡麻和え 玉葱の味噌汁	ふりかけおにぎり	
18	木	おやつ販売日		いりこ	おでん すし飯	ステーキパン	
19	金			ウエハース	和風スープスパゲティ 野菜の天ぷら パナナ	ごま昆布おにぎり	
20	土			ビスケット	ロールパン シチュー ツナサラダ チーズ	ミニ醤油せんべい	
22	月	お弁当の日					
23	火	天皇誕生日（休園日）					
24	水	お誕生日会	昆布	ごはん 卵焼き 切干大根の煮物 大根の味噌汁		ふりかけおにぎり	
25	木	クリスマス会		いりこ	チキンライス 魚の竜田揚げ 豆腐ハンバーグ コロコロサラダ ブロッコリー わかめ	子ども達の手作りクリスマスケーキ	
26	金	今年最後の給食		ビスケット	豚肉のライスバーガー 牛蒡のコンソメスープ	のり塩おにぎり	
27	土			チーズ	カレーライス 和風サラダ 味噌汁	ごまビスケット	
28	日	年末年始休暇(12/28～1/4まで)					



今月の旬や人気メニュー
 8日 白菜と豚肉の漬け焼き 9日 ブルガリア料理

