

きゅうしょくだより

12月

2019年度
認定こども園 神田保育園

月	火	水	木	金	土
2 麻婆豆腐 拌三糸 卵スープ おやつ 米粉のういろう	3 魚の西京焼き ほうれん草ごま和え 清汁 おやつ 大根餅	4 肉じゃが 大根の白酢和え 味噌汁 おやつ おにぎり	5 <誕生会・クリスマスメニュー> バターライス ロールキャベツ りんごサラダ コンスープ おやつ ロールケーキ	6 魚の幽庵焼き 菊花かぶ 味噌汁 おやつ くるくるドッグ	7 肉みそご飯 塩っぺ和え 清汁 おやつ パン・果物
9 鶏肉と大豆の煮物 胡瓜とみかんの酢物 味噌汁 おやつ マカロニ黄な粉	10 魚の塩焼き うずら豆煮 団子汁 おやつ クッキー	11 スパニッシュオムレツ 大根サラダ 野菜スープ おやつ おにぎり	12 筑前煮 ほうれん草納豆 味噌汁 おやつ リンゴスコーン	13 魚のマヨ焼き 切り干し大根の 炒め煮 清汁 おやつ フルーツサンド	14 炊きこみご飯 酢物 味噌汁 おやつ パン・果物
16 おでん 松前風和え 味噌汁 おやつ 牛乳あべかわ	17 鯖の味噌煮 人参とツナの きんぴら 清汁 おやつ ホットケーキ	18 <おひさま弁当> 炊きこみおにぎり 鶏肉のから揚げ ウインナー マカロニサラダ ゆでブロッコリー おやつ おにぎり	19 <ぞらリクエストメニュー> とりにくの コーンふれーくやき たらこにんじん いるどりまんたん わくわくじる おやつ カリカリせんべい	20 <冬至> ぶり大根 南瓜の煮物 けんちん汁 おやつ ジャムサンド	21 鶏そぼろ混ぜごはん ブロッコリーごま和え 清汁 おやつ パン・果物
23 <パンの日> 鶏肉のチリソース煮 ポテトサラダ コンソメスープ おやつ おにぎり	24 焼きシヤモ 納豆和え 味噌汁 おやつ カップケーキ	25 鶏肉の照り焼き ほうれん草サラダ 味噌汁 おやつ 黄な粉団子	26 <おじいちゃん・おばあちゃんの日> ぜんざい 大根なます きな粉もち おやつ お好み焼き	27 <連携献立> 魚おろしソースかけ ほうれん草の白和え 味噌汁 おやつ ラスク	28 チキンライス 酢物 コンソメスープ おやつ パン・果物
30 手作り弁当 おやつ パン	31 休園日	<p>少し前までの暑さが嘘のように、急に冷え込むようになりましたね。今年も残すところあと1ヵ月となりました。みなさんは今年を元気に過ごすことができたでしょうか。日ごとの気温差や空気の乾燥で、風邪をひきやすくなっています。それに加え、今年例年より早くインフルエンザの流行期に入るとのことです。風邪やインフルエンザには十分に気を付けて、残りの日々を過ごしていきましょう！</p>			

外出先でも食前に手洗い 食後にうがいを習慣に

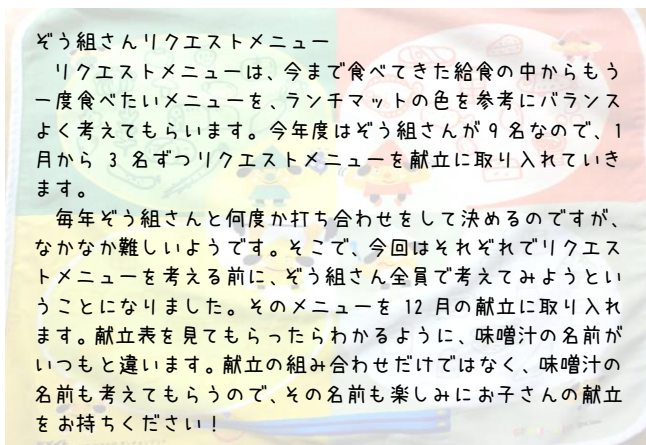
食事前の手洗いや食後の歯磨きは、ウイルスによるかぜや食中毒などの感染症や、むし歯を予防するために、とても大切です。外出時や公園などでお弁当を食べるときも、必ず先に手洗いをしましょう。歯磨きは外出先では難しいことが多いですが、そういう場合は、食後にグクグクがいを。外出先ではつい気が緩みがちですが、手や口の中の清潔習慣は忘れないようにしましょう。



どう組さんリクエストメニュー

リクエストメニューは、今まで食べてきた給食の中からもう一度食べたいメニューを、ランチマットの色を参考にバランスよく考えてもらいます。今年度はどう組さんが9名なので、1月から3名ずつリクエストメニューを献立に取り入れていきます。

毎年どう組さんと何度か打ち合わせをして決めるのですが、なかなか難しいようです。そこで、今回はそれぞれでリクエストメニューを考える前に、どう組さん全員で考えてみようということになりました。そのメニューを12月の献立に取り入れます。献立表を見てもらったわかるように、味噌汁の名前がいつもと違います。献立の組み合わせだけでなく、味噌汁の名前も考えてもらうので、その名前も楽しみにお子さんの献立をお持ちください！



親子で和食クッキング、
ほうれん草の白和え

今月の「デモキッチン」は…
★日にち：12月12日(木)
★メニュー：芋煮汁
★場所：キヌヤ1F
デモキッチンにて



12月に美味しい海の生き物

- ぶり
- たら
- かに
- のどぐろ
- かれい
- かます



ぶりは、成長するにしたがって呼び名が変わることから「出世魚」と呼ばれています。切り身を選ぶ時には、血合が濃く、自身の肉が光っているものが美味しいぶりの見分け方です。おすすめ料理は、ぶり大根、刺身、アラ煮、照り煮、塩焼きです。

材料(4人分)				作り方
ほうれん草	1/2束	木綿豆腐	1/3丁	①ほうれん草は2cm幅に切り、人参は千切りにする。
人参	1/5本	いりごま	小1	②豆腐の水を切り、こんにゃくのあく抜きをする。
系こんにゃく	40g	練りごま	小1/2	③水で戻した干し椎茸とこんにゃくを、椎茸の戻し汁と☆の調味料と一緒に煮る。
干し椎茸	4g	濃口しょうゆ	小1	④全ての食材と調味料を和える。
☆濃口しょうゆ	小1/2	砂糖	小1	<ローメモ> 旬を迎えたほうれん草は、夏のものに比べて栄養価が高いです。特に、ビタミンCは2~3倍も多く含まれています。
☆砂糖	小1/2			