

きゅうしよくだより

12月

平成30年度 神田保育園

月	火	水	木	金	土
					1 炊きこみご飯 酢物 味噌汁 おやつ パン・果物
3 おでん 松前風和え 味噌汁 おやつ カリカリせんべい	4 鱈の幽庵焼き 華風和え 団子汁 おやつ フレンチトースト	5 <誕生会・クリスマスメニュー> バターライス 鶏肉のチリソース煮 ブロッコリーサラダ コーンスープ おやつ ロールケーキ	6 <ゆいとさんリクエストメニュー> 白ごはん 焼きそば 胡瓜とみかんの酢物 味噌汁 おやつ カルビスゼリー	7 <パンの日> パン 鯉のカレームニエル 春雨サラダ クリームシチュー おやつ おにぎり	8 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
10 ぎせい豆腐 きゅうりとかぶの酢物 具たくさん味噌汁 おやつ アメリカンドッグ	11 ししゃもの磯辺揚げ 納豆和え 清汁 おやつ おにぎり	12 <ゆいなさんリクエストメニュー> わかめごはん 鶏肉の香味焼き りんごサラダ かきたま汁 おやつ 大学芋	13 筑前煮 人参とツナの きんぴら 味噌汁 おやつ だいこん餅	14 鱈の味噌煮 ゴマネズ和え 清汁 おやつ ジャムサンド	15 チキンライス 酢物 コンソメスープ おやつ パン・果物
17 <パンの日> パン ロールキャベツ スパゲッティサラダ コンソメスープ おやつ おにぎり	18 <えいしんさんのリクエストメニュー> ひじきご飯 鮭のムニエル 胡瓜とみかんの酢物 豚汁 おやつ オレンジゼリー	19 <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 おやつ マカロニきな粉	20 豚肉の生姜焼き うずら豆煮 味噌汁 おやつ りんごスコーン	21 <冬至> ぶり大根 南瓜の煮物 けんちん汁 おやつ ピザトースト	22 ウインナーピラフ サラダ カレースープ おやつ パン・果物
24 振替休日	25 <連携献立> 鶏肉と大豆の煮物 ほうれん草の白和え 鯉のつみれ汁 おやつ カップケーキ	26 味噌肉じゃが もやしの酢物 清汁 おやつ おにぎり	27 <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	28 鱈の塩焼き 五目煮 うどん汁 おやつ ラスク	29 手作り弁当 おやつ パン・果物
31 休園日					

冬至

冬至といえは南瓜(なんきん)とゆず湯ですが、なぜこの二つなのか存知でしょうか？冬至は暦の上ではちょうど冬の真ん中に位置し、1年の内で最も昼が短く夜が長い日です。この日を境に運氣が上昇するとも言われています。そのため、冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めるといわれています。また、運を呼び込む前に身を清めるためにゆず湯に入るという説があります。運を呼び込む以外にも、南瓜やゆず湯は風邪予防にも効果的です。冬至は寒さの一番厳しい時期です。昔ながらの乗りきり方も取り入れて元気に冬を乗り越えましょう！

北風が冷たくなり、木々の葉が色づいてきましたね。今年も残すところあと1カ月となりました。みなさんは元気に過ごすことができましたでしょうか？

朝晩の冷え込みや空気の乾燥で、風邪をひきやすくなっています。風邪やインフルエンザには十分気をつけ、残りの日々を過ごしていきましょう！

12月においしい海の生き物

- ・たら
- ・ぶり
- ・かに
- ・のどぐろ
- ・かれい
- ・カマス



冬の鍋の食材として欠かせないたらは、揚げ物、焼き物など様々な料理に活用できます。切り身は透明感があり、ぬめりがなく、身に弾力があるものを選びと良いです。また、カルシウム、リンの吸収を高め、骨粗しょう症予防に効果的です。

ぞう組11月エトメニュー

今月から3月までぞう組さんの11月エトメニューを給食に取り入れます。11月エトメニューは、今まで食べてきた給食を思い出しながら、もう一度食べたいお気に入りのメニューを、ランチマットの色を参考にパラソルよく考えてもらいます。ぞう組さんにとって保育園でお友達と食べた給食が、いい思い出として残ってくれたらいいなと願っています。

今月の「デモキッチン」は...

★日にち：12月13日(木)
★メニュー：ほうれん草の白和え
★場所：キヌヤ1F

デモキッチンにて

※今月は私、小林が担当します！ぜひ、試食にお越しください！

