

給食献立表

さくら・もも組の午前のおやつは牛乳・フルーツかお菓子です。

12月

給食だより

豊里幼稚園

令和4年12月1日

日に日に空気の冷たさを感じる今日この頃。子供達のはく息も白く冷たくなってきました。早いもので、今年も残すところあと1カ月。生活発表会、クリスマス、年末年始と楽しいことがたくさん控えているこの時期、風邪などで体調を崩さないよう栄養たっぷりの食事をとって元気に過ごしましょう。

今月の給食は具たくさんのお汁で体の中を温めたり、風邪予防のビタミンをたくさん含んだ冬野菜をつかった献立にしました。ご家庭でも温かい汁ものや鍋料理がおすすめですよ。

今月のねらい

- *冬野菜をたくさん食べて、ビタミンCで風邪予防をする。
- *元気に行事に参加する。
- *うがい・手洗いをしっかりする。

今月の行事食

- 16(金)お誕生日会
- 23(金)クリスマス会

園児は、ご飯はいりません。
コップとお箸を忘れないでね。



年越しそば

1年の終わりの大晦日の夜、除夜の鐘を聞きながらそばを食べる風習があります。そばを食べる理由は「そばのように長く生きられますように」などの意味がこめられているそうです。園の給食最終日は「太く長く生きる」意味をこめて、年越しうどんを予定しています。



給食室から調理のコツ ~おいしく煮物をつくるために~

少し手間をかけるだけで、塩分を抑えて味のしみた煮物に仕上げることができます。

- 野菜を下ゆでする。**
ごぼう・大根を下茹でしています。すっとくしが通るくらい下茹でしてから煮ると、調味料の浸透がよくなります。
- 正しくだしをとる。**
正しいだしの取り方で、うま味成分や香りがしっかり出ただしを使用します。合わせだしを使用すると、うま味の相乗効果があります。
- 油でいためる。**
煮る前に油で炒めることで、香りがよく、口ざわりの柔らかい油脂味が付与されます。
- 正しい順序で調味料を入れる。**
砂糖は分子が大きく食材に浸透しにくいので、分子の小さいしょうゆや塩より先にいれます。甘味をつけるだけでなく、砂糖が水と結びつきやすい性質を利用して素材を柔らかくし、他の調味料の浸透をよくしてくれます。



日	曜日	献立メニュー	主な材料	午後のおやつ	
				きく・ゆり・ばら	もも・さくら
1	木	スパゲティナポリタン コールスロー みそ汁 みかん	スパゲティ 玉葱 人参 鶏ミンチ ピーマン しめじ ケチャップ ウスター/キャベツ 胡瓜 コーン フレンチドレッシング 豆腐 揚げ なめこ 葱 みそ/みかん	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
2	金	八宝菜 さつまいものレモン煮 中華スープ りんご	豚肉 玉葱 人参 椎茸 えび ブロッコリー たけのこ 白菜/さつまいも レモン果汁/もやし 人参 青梗菜 鶏ガラ/りんご	牛乳 ドーナツ するめ	牛乳 ドーナツ するめ
3	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
5	月	大根シチュー ミートボールの甘酢煮 オーロラサラダ パナナ	豚肉 玉葱 人参 大根 ほうれん草 小麦粉 バター 牛乳 コンソメ /ミートボール/キャベツ 胡瓜 マカロニ コーン ケチャップ マヨネーズ/パナナ	さつまいも おにぎり	さつまいも おにぎり
6	火	鯖の南部焼き 高野の卵とし さつまいも みかん	鯖(白身) ごま/高野豆腐 人参 椎茸 卵 ねぎ/さつまいも 大根 人参 ごぼう 鶏肉 みそ/みかん	牛乳 ジャム スコーン	牛乳 ジャム スコーン
7	水	厚揚げのみそ炒め すまし汁 ブロッコリーのごま酢和え みかん	厚揚げ 鶏ミンチ 玉葱 人参 キャベツ ピーマン みそにんにく /ブロッコリー 胡瓜 ごま/玉葱 人参 小松菜/みかん	牛乳 ボンデケージョ	牛乳 ボンデケージョ
8	木	のり塩唐揚げ もやしの中華和え 冬野菜のあたたがみそ汁 みかん	鶏もも肉 青のり 片栗粉/もやし 人参 胡瓜 ごま油 ごま /大根 白菜 人参 揚げ 水菜 みそ/みかん	ヨーグルト バナナ	ヨーグルト バナナ
9	金	酢豚 白雪サラダ 大根のコンソメスープ オレンジ	豚肉 じゃがいも 人参 玉葱 しいたけ たけのこ ピーマン にんにく 生姜 ケチャップ/おから 人参 ハム 胡瓜 マヨネーズ /大根 人参 鶏ミンチ パセリ/オレンジ	牛乳 お菓子 おしゃぶり昆布	牛乳 お菓子 おしゃぶり昆布
10	土	☆生活発表会☆			
12	月	鮭のタルタル焼き 五目汁 春雨サラダ みかん	鮭(白身魚) 小麦粉 卵 マヨネーズ パセリ/大根 人参 里芋 厚揚げ 葱/春雨 人参 胡瓜 コーン ごま油/みかん	牛乳 オレンジ ケーキ	牛乳 オレンジ ケーキ
13	火	親子煮 大根サラダ みそ汁 パナナ	鶏肉 玉葱 人参 しめじ 小松菜 じゃがいも 卵/大根 ツナ 胡瓜 /南瓜 揚げ 人参 葱 みそ/パナナ	牛乳 五平もち	牛乳 五平もち
14	水	ブルコギ風ハンバーグ 昆布和え すまし汁 オレンジ	豚ミンチ 豆腐 パン粉 なら ごま油 玉葱/キャベツ 小松菜 人参 塩昆布/大根 人参 豆腐 葱/オレンジ	牛乳 きな粉クッキー りんご	牛乳 きな粉クッキー りんご
15	木	五目油炒め ごまネーズ和え 卵スープ パナナ	豚肉 じゃがいも 人参 玉葱 揚げかまぼこ いんげん /胡瓜 キャベツ ごま マヨネーズ/玉葱 卵 青梗菜/パナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
16	金	♪お誕生日会♪	鮭わかめご飯 えびフライ たこさんウィンナー ブロッコリーごま和え 人参ポタージュ ゼリー (オレンジ)	牛乳 クレープ	牛乳 ケーキ
17	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
19	月	赤魚のカレムニエル ごま和え みそ汁 みかん	赤魚 バター カレー粉 小麦粉/ほうれん草 かにかま キャベツ ごま/さつまいも 玉葱 葱 わかめ みそ/みかん	牛乳 手づくり肉まん	牛乳 手づくり肉まん
20	火	ポパイグラタン 切干はりはり漬け コンソメスープ みかん	ツナ ほうれん草 マカロニ 玉葱 人参 牛乳 小麦粉 バター 粉チーズ/切干 人参 胡瓜 すりごま/キャベツ 玉葱 ベーコン コンソメ/みかん	大根飯	大根飯
21	水	チンジャオロースー 豆腐スープ ブロッコリーのチーズおかか和え バナナ	豚肉 玉葱 人参 たけのこ ピーマン 椎茸 オイスターソース /豆腐 わかめ えのき 白葱/ブロッコリー 胡瓜 チーズ 糸けずり/バナナ	牛乳 きな粉ポテト	牛乳 きな粉ポテト
22	木	鶏ちゃん焼き 大学かぼちゃ みそ汁 みかん	鶏肉 キャベツ 玉葱 人参 みそ バター/南瓜 ごま /豆腐 玉葱 揚げ 葱 みそ/みかん	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
23	金	♪クリスマス会♪	カラフルピラフ もみの木ハンバーグ ツリー型ポテトサラダ ミネストローネ ゼリー (オレンジ)	牛乳 クリスマス デザート	牛乳 クリスマス デザート
24	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
26	月	鯖のサクサク焼き 五目煮豆 ワンタンスープ みかん	鯖(白身) パン粉 パセリ/大豆水煮 人参 大根 いんげん ちくわ /ワンタン 玉葱 人参 葱 中華だし/みかん	牛乳 ツナパン	牛乳 ツナパン
27	火	カレー肉じゃが パナナ キャベツサラダ みそ汁	豚肉 じゃがいも 玉葱 人参 糸こんにゃく いんげん/キャベツ 胡瓜 ハム/白菜 玉葱 人参 みそ/パナナ	牛乳 オレンジフレンチ トースト	牛乳 オレンジフレンチ トースト
28	水	年越しうどん なめたけ和え さつまいも天ぷら みかん	うどん 鶏肉 干し椎茸 人参 揚げ 葱 かまぼこ 白葱/さつまいも てんぷら粉/ほうれん草 人参 なめたけ/みかん	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
29	木	12月29日~1月4日までお休みです。			

玄関に、献立の写真を掲示しています。お迎えに来られた時、見てお帰り下さい。
都合により、献立を変更することがあります。