

平成30年度  
給食ニュース  
12月号  
すいしょう保育園

**はなゆりさんが植えた冬菜が大きくなりました。**  
はなゆりさんが植えた冬菜の苗が、太く大きくなってきました。これから寒～い冬を過ごし、ぐーんと甘みが増し、おいしい冬菜になるかな？



これから  
もっとおおき  
くなるよ

**簡単に作れる具沢山スープを作ってみませんか？**

材料(一人分)

豚肉	20g
もやし	40g
人参	10g
チンゲン菜	10g
春雨	10g
鶏がらスープの素	適量
醤油	少々
塩	少々
ごま油	お好みで

作り方

- 1、水に鶏がらスープの素を溶かし入れ、ニンジンを入れ煮立てる。
- 2、豚肉、もやし、チンゲン菜を入れ具が柔らかくなったら、ゆでて戻した春雨を入れ、しょうゆ、塩で味を調える。最後にごま油を入れ風味が出たら出来上がり。



**12日(水) 誕生会メニュー**

**ももたろうランチ**

- ももごはん
- カレー
- とりのからあげ
- ゆでブロッコリー
- ゆでニンジン
- さつまいもの素揚げ
- コンソメスープ
- りんご、みかん



★3歳以上児も主食はいりません



**おおせんせいの柿を干してできた  
干し柿を食べました。**

おやつに干し柿ができました。初めて食べるお友だちもいました。



どんなにおいが  
するかな？



これが  
ほしがき  
か・・・



なめてみよう



別の日に干し柿をジャムにしてコッペパンに塗って食べました。干し柿がちょっと苦手だったお友だちも、ジャムパンにしたら喜んで食べていました。

干し柿はいま・・・  
からすが狙っていたので、  
からす避けにキラキラのテープを  
下げたのですが・・・この通りです。  
でも、からすがこんなに食べる  
ということは、とってもおいしい  
干し柿になったということですね。



**12月手作りおやつ**

1	土	おにぎり
2	日	
3	月	やきいも
4	火	おにぎり
5	水	ういろろ
6	木	牛乳パン
7	金	ドーナツ
8	土	おにぎり
9	日	
10	月	きな粉マカロニ
11	火	ごへいもち
12	水	簡単パインケーキ
13	木	レーズンパン
14	金	ごまかりんとう
15	土	おにぎり
16	日	
17	月	ごませんべい
18	火	サンドおにぎり
19	水	くずもち
20	木	ポテトパン
21	金	おからケーキ
22	土	おにぎり
23	日	天皇誕生日
24	月	振替休日
25	火	おにぎり
26	水	どら焼き
27	木	ミルクパン
28	金	お好み焼き
29	土	年末休み
30	日	
31	月	



牛乳、スキムミルク、お茶などの  
飲み物がつきます。

12月食事献立予定表

おうちのかたへ

平成30年度



日曜	おひるのこんだて	あかの食品 <small>血や肉になるもの</small>	みどりの食品 <small>体の調子を整えるもの</small>	きいろの食品 <small>熱や力になるもの</small>	調味料ほか
1 土	さつまい 果物	3歳以上児は、主食を持ってきて下さい。			
3 月	鶏肉のマーメレード焼き ポテトサラダ ジュリアンスープ 果物	鶏肉 ベーコン	生姜 にんにく マーメレード 人参 きゅうり ホールコーン缶 キャベツ セロリ 玉ねぎ 果物	じゃが芋 マヨネーズ	醤油 酒 塩 コンソメ
4 火	魚(さば)の味噌煮 ほうれんそうのお浸し さつまいも入りけんちん汁 果物	魚 味噌 豆腐	生姜 ほうれん草 もやし 人参 大根 ごぼう 長ねぎ こんにやく	砂糖 さつまい	みりん 昆布だし 醤油 だし汁 塩
5 水	里芋のそぼろ煮 なら玉汁 果物	鶏肉 厚揚げ 味噌 卵	人参 さやいんげん 生姜 なら えのき茸 玉ねぎ 果物	里芋 油 砂糖 片栗粉	塩 醤油 だし汁
6 木	たれカツ 白菜のみみ漬 みそ汁 果物	豚肉 味噌	白菜 人参 塩昆布 小松菜 わかめ	小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃが芋	醤油 みりん 酒 塩 だし汁
7 金	野菜入り肉団子スープ 鉄火みそ 果物	鶏肉 豚肉 味噌 豆腐 大豆	玉ねぎ 生姜 白菜 人参 えのき茸 長ねぎ なら ごぼう 果物	砂糖 片栗粉 油	酒 塩 醤油
8 土	具沢山スープ 果物	3歳以上児は、主食を持ってきて下さい。			
10 月	麻婆豆腐 華風和え 果物	豆腐 豚肉 味噌 ロースハム	生姜 にんにく 人参 干椎茸 長ねぎ たら きゅうり もやし 果物	油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 ごま	醤油 中華だし 酢
11 火	魚(きす)の竜田揚げ ほうれん草の胡麻和え うち豆と里芋のみそ汁 果物	魚 打ち豆 味噌	生姜 ほうれん草 人参 もやし 白菜 えのき茸	片栗粉 油 砂糖 ごま 里芋	酒 醤油 だし汁
12 水	誕生会献立 ももたろうランチ	3歳以上児も、主食はいりません。			
13 木	千草焼き ブロッコリーのおかか和え なめこ汁 焼きのり 果物	豚肉 卵 鰹節 豆腐 味噌	ひじき 干椎茸 人参 ブロッコリー なめこ わかめ 焼きのり	油 砂糖	塩 醤油 だし汁 酒
14 金	筑前煮 みそ汁 果物	鶏肉 厚揚げ 豆腐 味噌	人参 ごぼう れんこん 筍水煮 こんにやく 干椎茸 青菜 長ねぎ わかめ 果物	油 砂糖	だし汁 醤油 酒
15 土	白菜スープ 果物	3歳以上児は、主食を持ってきて下さい。			
17 月	カレー フレンチサラダ 果物	豚肉	玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ ホールコーン缶	じゃが芋 油 カレールウ	ケチャップ 塩 醤油 酢
18 火	焼き魚(さけ) ひじきの炒り煮 みそ汁 果物	魚 打ち豆 油揚げ 味噌	ひじき ごぼう 人参 干椎茸 白滝 絹さや えのき茸 小松菜	油 砂糖 じゃが芋	塩 醤油 だし汁
19 水	白菜の豆乳シチュー レンコン入りひじきサラダ ごまふりかけ 果物	ウィンナー 豆乳 ツナ缶	白菜 人参 玉ねぎ しめじ ブロッコリー ほうれん草 れんこん ひじき ホールコーン	米粉(又は片栗粉) マヨネーズ ごま	コンソメ 塩 醤油
20 木	車麩の卵とじ ほうれん草と竹輪の和え物 みそ汁 果物	豚肉 卵 竹輪	干椎茸 ごぼう 玉ねぎ 人参 白滝 青菜 ほうれん草 もやし ホールコーン缶 果物	車麩 油 砂糖 ごま油	みりん 醤油 塩 だし汁 酢
21 金	クリスマス献立 鶏のから揚げ クリスマスサラダ かぼちゃのポタージュ 果物	鶏肉 バター 牛乳 生クリーム	生姜 ブロッコリー トマト(又は人参) ホールコーン缶 かぼちゃ 玉ねぎ パセリ 果物	片栗粉 油 米	醤油 酒 酢 塩 こしょう コンソメ
22 土	豚汁 果物	3歳以上児は、主食を持ってきて下さい。			
25 火	ビビンバ 青梗菜とわかめのスープ 果物	豚肉 豆腐	ぜんまい 白滝 にんにく ほうれん草 もやし 人参 ホールコーン缶 青梗菜 わかめ 果物	油 砂糖 ごま ごま油	醤油 塩 鶏ガラスープ
26 水	魚(さけ)の照り焼き れんこんのきんぴら みそ汁 果物	魚 味噌	れんこん 人参 生椎茸 ビーマン 白滝 えのき茸 わかめ	油 砂糖 ごま ごま油 じゃが芋	醤油 みりん だし汁 酒
27 木	ほうとう 金時豆の甘露 ツナそぼろ 果物	豚肉 油揚げ 味噌 ツナ缶	大根 人参 かぼちゃ しめじ 長ねぎ 生姜	乾麺 金時豆 砂糖 ごま	だし汁(昆布・鰹節) 醤油 酒
28 金	すきやき ゆず大根 チーズ 果物	牛肉 焼き豆腐 チーズ	白菜 玉ねぎ 人参 長ネギ えのき茸 生椎茸 白滝 青菜 大根 ゆず	車麩 油 砂糖	醤油 酢 塩

二十四節気の最後の12月22日頃をさして、冬至といいますが、1年中で最も夜の長い日であり、この日を節目にして日照時間がのびて行くことから、暦の起点とされ、様々な言い伝えや風習が残されています。私たちが知る最も代表的なものとして、かぼちゃを食べる習慣が残されていますが、「病気になる」「厄除けになる」などと古くからの言い習わしも伝えられてきました。

これは、かぼちゃに多く含まれるビタミンAが、皮膚や粘膜の強化に有効とされ、鼻や喉の粘膜からウイルスや細菌の侵入を防ぐ役目を果たし、寒い時期の風邪予防には最適だったからです。

現代は、時季を問わず豊富な食べ物が出回っていますが、昔の日本では、冬至の頃になると秋野菜の収穫も終わり、野菜がほとんど無くなってきます。

本来、かぼちゃは夏が旬の野菜ですが、栄養豊富で長期保存がきくために、冬の供給源として貴重なものだったといえます。

また、黄色が魔よけの色とされ、なんきん(かぼちゃの別名)と「ん」が二つ並ぶ食べ物を食べると幸運を得ると言い伝えも加わり、節目に食される特別な食材となったのでしょう。

実際「冬至、冬なか冬はじめ」と言って、日照時間が長くなるものの、寒さが日増しに厳しくなることです。寒い冬を無事に過ごすために考えられた知恵を大切なこととして、子どもたちに継承していきましょう。

給食献立から・・・

「かぼちゃのポタージュ(4人分)」

材料

かぼちゃ(冷凍食品可)	240g	玉ねぎ	160g
バター	12g	牛乳	400g
スープ(コンソメ4g + 水400cc)			
塩	4.8g	こしょう	少々
生クリーム	20g		

作り方

- ① かぼちゃは種と皮を取り、3cmの角切りにします。
- ② 玉ねぎは薄くスライスし、バターをとかした鍋で透明になるまで良く炒めます。
- ③ ②の中にかぼちゃを入れて炒め、スープを加えて40～60分弱火で煮込み、ミキサーにかけます。
- ④ ミキサーにかけたスープを鍋に戻し、牛乳を加えて塩・こしょうで調味します。
- ⑤ 皿に盛付生クリームをかけて出来上がりです。(※給食で提供するものとは、材料・作り方が少し異なります。)



★赤字は、すいしょう保育園の追加メニューです。