



給食だより

令和5年12月1日（金曜日） どんぐり保育園

*12月はもちつき、クリスマス、年末年始とうれしい行事が目白押しです。それぞれの行事にまつわる食についても、由来や作り方などを子どもたちに伝えながら楽しみたいと思います。



おめでたい餅料理

日本ではお祝いの席に欠かせない餅。年末の餅つきは新しい年を迎えるための準備です。年末についた餅で、新年のお供え餅を作ります。餅はあんこ・きな粉・しょうゆ・のりのほか、ピザ風やバターしょうゆなどの洋風アレンジもおいしいものです。子どもが餅を食べるときは、のどに詰まらないよう小さくして、ゆっくりよく噛んで食べるよう、必ず大人がそばにいて注意しましょう。



寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜といっしょにとることでバランス良く摂取することができます。

今がおいしい！
タラとミカン
冬になると恋しくなるのがとみかん。みかんはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。

令和5年度12月の給食献立表 どんぐり保育園

日	曜	メニュー	おやつ
1	金	魚のピザ焼き マカロニサラダ コーンスープ	スキムミルク 菓子
2	土	きつねうどん 牛乳 果物	菓子
4	月	八宝菜 もやしのナムル あらびきウインナー	牛乳 菓子
5	火	ソーセージとさつまいものかき揚げ そうめん汁 ふりかけ	牛乳◎焼きドーナツ
6	水	焼きビーフン 大豆の五目煮 すまし汁	牛乳◎ジャムチョコサンド
7	木	ひき肉とコーンのカレー フルーツサラダ 福神漬	牛乳 菓子
8	金	魚のおろし煮 三色和え 野菜スープ	スキムミルク 菓子
9	土	キッズラーメン 牛乳 果物	菓子
11	月	ミネストローネ もやしとウインナーの塩炒め 子持昆布	牛乳 菓子
12	火	和風ハンバーグ キャベツのごま和え かき玉汁	牛乳◎マカロニ黄粉
13	水	チキンカレー ミックスサラダ 福神漬	牛乳 菓子
14	木	🏠雪ん子誕生会🏠	カルピス ケーキ
15	金	魚のサクサク揚げ リンゴサラダ わかめスープ	スキムミルク 菓子
16	土	チャンポン 牛乳 果物	菓子
18	月	鶏肉のさっぱり煮 納豆和え のっぺい汁	牛乳 菓子
19	火	麻婆豆腐 コールスローサラダ ポークピッツ	牛乳 菓子
20	水	豚汁 親子焼き 子持昆布	牛乳 ◎焼き芋
21	木	そばろあんかけスープ チキンサラダ	牛乳◎クラッカーサンド
22	金	白身魚入りあんかけスープ ポテトサラダ ふりかけ	飲むヨーグルト 菓子
23	土	🎵遊戯発表会🎵	菓子
25	月	和風豆乳味噌チャウダー 甘酢キャベツ ソーセージソテー	牛乳◎チョコマフィン
26	火	おでん ふりかけ	牛乳 菓子
27	水	筑前煮 白菜ごまマヨ和え 味噌汁	牛乳 ◎黄粉おはぎ
28	木	ポークカレー フルーツサラダ 福神漬	牛乳 菓子

*12月14日（木）は、どんぐり誕生会です。3、4、5歳児は弁当はいりません。

・献立・・・親子丼・和風サラダ・フライドポテト・バナバポート

◎副食には毎日果物を添えます。

◎材料の都合により、献立が変わる場合があります。

※一日の活力になりますので、朝食は必ずお家で済ませて、登園させてください。

親子で学ぶ食の基本

いろいろなだしを知ろう

昆布やかつお節などを水や湯につけてうま味を引き出したものがだしで、和食の基本になります。どんなだしがあり、それぞれがどんな料理に適しているかを見てみましょう。

<p>かつお節 お吸いもの、みそ汁、煮もの、茶碗蒸し、鍋つゆ</p>	<p>昆布 煮もの、鍋もの</p>	<p>煮干し みそ汁、うどんだし</p>
<p>干しいたけ めんつゆ、炊き込みごはん</p>	<p>焼きあご 鍋つゆ、めんつゆ、煮もの</p>	<p>野菜くず 野菜スープ、煮もの</p>

