



予定献立表



月	火	水	木	金	土
<p>★ ★ ★ お 知 ら せ ★ ★ ★</p> <p>12 / 14 (水) もも組食事公開日 もも組の保護者のみなさん、お待ちしております。</p> <p>12 / 22 (木) クリスマス献立</p> <p>12 / 29 (木) お弁当の日 お手数ですが、お弁当の準備をお願いします。</p>			<p>1 ごはん 焼鯖と白葱の煮物 人参のごま和え 味噌汁</p>	<p>2 ごはん 麻婆豆腐 もやしナムル コーンスープ</p>	<p>3 カレーピラフ キャベツスープ</p>
<p>5 ごはん 八宝菜 糸昆布炒め煮 味噌汁</p>	<p>6 ごはん 鮭ちゃんちゃん焼き 干し大根煮物 ワカメスープ</p>	<p>7 ごはん イカと里芋の煮物 ごぼうの煮物 キャベツのスープ</p>	<p>8 ごはん 厚揚げステーキ 大根煮物 高菜の味噌汁</p>	<p>9 ごはん 春巻き あらめの炒め物 すまし汁</p>	<p>10 焼うどん 味噌汁</p>
<p>五平餅 するめ お茶</p>	<p>味噌スコーン 昆布 牛乳</p>	<p>茶巾しぼり りんご お茶</p>	<p>ぜんざい いりこ お茶</p>	<p>にゅうめん お茶</p>	<p>梅じゃこおにぎり するめ お茶</p>
<p>12 ごはん ニラ入りハンバーグ ブロッコリーおかか和え もずくの味噌汁</p>	<p>13 赤貝ごはん ミニがんと煮物 にんじん煮物 レンコン煮物 すまし汁</p>	<p>14 もも組食事公開日 ごはん 大根そぼろ煮 納豆和え 味噌汁</p>	<p>15 ごはん 焼き魚 小松菜お浸し 白菜ミルクスープ</p>	<p>16 煮込みうどん 高野と大豆の煮物 里芋梅サラダ</p>	<p>17 炊き込みおこわ 味噌汁</p>
<p>大根菜のおにぎり いりこ お茶</p>	<p>すいとん汁 お茶</p>	<p>大豆いりこ お茶</p>	<p>焼団子 昆布 お茶</p>	<p>焼き芋 りんご お茶</p>	<p>南瓜ロールパン いりこ 牛乳</p>
<p>19 ごはん 肉じゃが カリフラワーサラダ とろろ昆布すまし汁</p>	<p>20 ごはん おでん 味噌汁 みかん</p>	<p>21 ごはん 魚のにんにく風味焼 ほうれん草磯和え 赤貝ののっぺい汁</p>	<p>22 クリスマス会 </p>	<p>23 天皇誕生日 </p>	<p>24 鮭おにぎり 豚汁</p>
<p>蒸し里芋 するめ お茶</p>	<p>レーズンベーグル いりこ 牛乳</p>	<p>マカロニきなこ 昆布 牛乳</p>	<p>ホットケーキ 果物 牛乳</p>		<p>小丸パン いりこ 牛乳</p>
<p>26 ごはん すきやき風煮 里芋ゆず味噌和え しじみ汁</p>	<p>27 ごはん 煮魚 茹ブロッコリー ふるふき大根 味噌汁</p>	<p>28 もちつき おもち 赤貝煮付け 酒粕汁 みかん</p>	<p>29 お弁当の日</p>	<p>募集しています！！12 / 28 (水)</p> <p>毎年恒例の餅つきをします。子どもたちも楽しみにしています。お餅をついてくださる方を募集しています。参加していただける方、担任まで声をかけてください。お待ちしております。</p>	
<p>茗巻き</p>	<p>さつま芋大福 いりこ お茶</p>	<p>じゃこおにぎり 昆布 お茶</p>	<p>ふかし芋 いりこ 牛乳</p>		



おいしかったよ！！

先月は大きい子たちが芋ほりに3回も行き、たくさんのおさつま芋を収穫しました。定番のおやつでスイートポテト、大学芋、焼き芋、新メニューのいがぐり団子、さつま芋大福と作りました。その中でも、さつま芋大福は好評で、「また作ってね」と何人の子に言われました。こんなつぶやきも・・・(笑)。

子ども：「昨日のおもち(さつま芋大福のこと)おいしかった。また作って！！」

大人：「ほんと！おいしかった？また作るね。で、中、何が入ってた？」と聞くと

子ども：「やきいも！！」と得意げに。

大人：「……？(笑)」確かにさつま芋。焼き芋を食べたいようです。

来週、園庭で焼き芋をする予定にしています。

寒さをふきとばす冬の生活と食事

身体を温める食材をどんどん食べましょう！！

大根、かぶ、ねぎ、白菜などの冬野菜がおいしくなる季節です。大根、かぶ、ごぼう、里芋、れんこん、生姜などの根菜類は、身体を温めるものが多いので積極的に取り入れたいものです。

きゅうりやトマト、なすなど夏に取れる野菜は、逆に身体を冷やす働きがあるので、これから寒い時期に採りすぎに注意しましょう。身体を冷しすぎるかもしれません。

【大根五目煮の作り方】

(材料)大根、人参、里芋、ごぼう、こんにゃく、油揚げ、だし汁、醤油、砂糖、みりん

① 材料をお好みの大きさに切る。(里芋は下ゆでにする)

② 鍋にだし汁を入れ、①の切ったものを入れ、調味料を入れ

