

12月の献立



古志ひまわり保育園
Tel: 23-1504 Fax: 23-1505
メールアドレス: koshi@h-himawari.net

*都合により、献立を変更する場合があります。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2 ごはん 八宝菜 さつまいもの煮物 みそ汁	3 ごはん 魚のねぎ味噌焼き 大根の煮物 すまし汁	4 ごはん 高野とアラムの煮物 ブロッコリーの おかか和え すまし汁	5 ごはん 煮魚 大根サラダ みそ汁	6 すみれ組食事公開 お弁当の日	7 煮込みうどん 人参の煮物
きなこおはぎ いりこ 牛乳	里芋お焼き するめ お茶	ふかし芋 昆布 牛乳	青のりのおにぎり 野菜 お茶	大根もち するめ お茶	パン いりこ お茶
9 ごはん 魚の竜田焼き 干し大根と アラムの酢の物 みそ汁	10 ごはん 炒り鶏 糸昆布の炒め物 すまし汁	11 ごはん 厚揚げの柚子味噌焼き 白菜の煮浸し すまし汁	12 ごはん 焼き鯖と白葱の煮物 里芋の煮物 みそ汁	13 ごはん 豆腐ステーキ もやしのナムル すまし汁	14 焼き海苔のおにぎり 豚汁
焼き芋 昆布 牛乳	梅じゃこおにぎり 野菜 お茶	大根海苔巻 するめ お茶	パン いりこ 牛乳	すいとん汁 お茶	パン 昆布 お茶
16 ワカメうどん ブロッコリーの白和え 赤貝の煮付け	17 ごはん がんもと野菜の煮物 糸昆布と炒め物 みそ汁	18 ごはん 焼き鯖の丸太焼き ふうふう大根 すまし汁	19 クリスマス会 	20 ごはん 魚の蒸し焼き 糸こんにゃくの炒め物 みそ汁	21 鮭と大根菜のおにぎり みそ汁
干し大根のおにぎり するめ お茶	里芋の磯部揚げ いりこ お茶	マカロニきなこ 昆布 牛乳		焼きおにぎり 野菜 お茶	パン するめ お茶
23 ごはん 麻婆豆腐 キャベツの梅和え すまし汁	24 ごはん 魚の照り焼き 干し大根の煮物 ごまみそ汁	25 餅つき  おもち ブロッコリーの 中華和え 酒粕汁	26 ごはん 厚揚げと野菜の五目煮 カリフラワーの ごまマヨ和え すまし汁	27 ごはん 肉団子の真珠蒸し アラムの炒め物 みそ汁	28 お弁当の日 
焼き芋 いりこ 牛乳	ごまじゃこおにぎり 野菜 お茶	ジャムサンドパン 昆布 牛乳	人参おにぎり するめ お茶	ぜんざい お茶	パン 昆布 お茶

季節が秋から冬へと変わり、少しずつですが寒くなってきました。先月はさくら組さんが佐田へ椎茸がりへ出かけ沢山持ち帰り、炭火焼き、バター焼き、椎茸ごはん、酢の物、汁と色々な味や調理法で味わいました。椎茸が少し苦手だった子どもたちも、献立によって食べる姿を見せてくれました。

今月は、冬野菜を毎日沢山味わっていきたいと思います。また、インフルエンザの流行も心配されますので、しっかり食べて病気を吹き飛ばしていきましょう。

保育園で大切にしていること

～調味料について～

乳児期は、一生の味覚が決まってしまうほど大切な時期です。その大切な時期に正しい味覚・嗜好の発達を保障するために、調味料は欠くことのできないものです。

保育園では、塩・砂糖・醤油・みりん・酢・みそなどの調味料についても子どもたちに安心して食べてもらえるよう吟味して使っています。

<こだわって使っている調味料>

保育園でこだわって使用している調味料。どんな物を使っているのか少し紹介します。

- しょうゆ…国産大豆を使用し、天然醸造されたもの。
- みりん…米と米こうじのみで発酵させたもの。
- みそ…地元の農家さんが大豆から加工して作られたもの。
- 塩…国内の海水のみを使用して作られたもの。
- 砂糖…奄美諸島のサトウキビを100%使用し作られたもの。
- 酢…有機米を使用した純米酢を使用。
- 酒…地元の酒蔵で、伝統製法で作られたもの。

<お知らせ>

- ・ 6日(金) すみれ組食事公開日
お弁当の日
さくら組クッキング
- ・ 19日(木) クリスマス献立
- ・ 25日(水) お餅つき
- ・ 28日(土) お弁当の日
- ・ 29日(日)～1月5日(日) 年末年始のお休み
- ・ 1月16日(木) れんげ組食事公開



<煮物を作るポイント>

旬の野菜を使った煮物

〔材料〕大根・人参・干し椎茸・日高昆布・うす揚げ・蓮根・里芋
じゃが芋・さつまいも …など (家庭にある野菜を使って)
だし汁・酒・みりん・砂糖・しょうゆ

- ①野菜はそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にだし、野菜(芋類以外の野菜)を入れ火にかけ、15～20分煮る。
- ③酒、みりん、砂糖の順に入れ再度煮る。
- ④野菜に火が通ったら醤油を入れて味がしみるまで煮る。

*醤油など塩分のある調味料は、野菜に味が入りやすいので最後に入れるのがPoint。

*芋類(里芋・さつまいも・じゃが芋)は、作り方④の時点で入れる。

色々な野菜をひとつずつ煮るのではなく、入れる順番を変えて一緒に煮ることで、野菜の旨味が交わり美味しく煮えます。

