

きゅうしょくだより



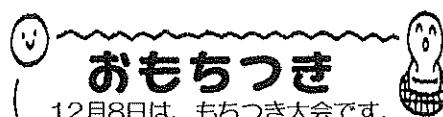
今年も、残すところあと1ヶ月となりました。一年を笑顔で締めくくれるよう、体調管理に気を付けましょう。12月21日は冬至です。一年のうちで最も太陽の位置が低く、日照時間も短くなります。冬至の風習として、かぼちゃを食べる、ゆず湯に入るということがあります。かぼちゃは栄養豊富で、免疫力を高めてくれます。ゆず湯は厄払いになると言われています。ぜひ、ご家庭でも話題にしてみてください。

年末年始は、食卓にごちそうが並ぶことが増え「好きなものばかり」になりがちです、なるべく食事のバランスが偏らないように注意しましょう。冬休み中も生活リズムを崩さないようにしましょう。



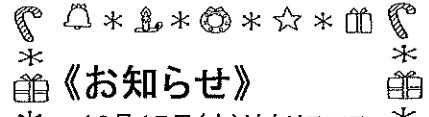
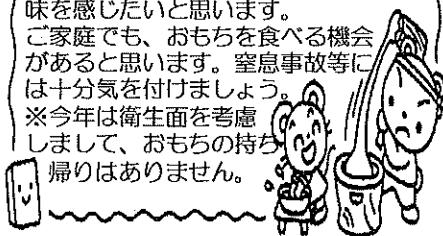
RZ. 11. 30(月)

認定こども園しぶし幼稚園



おもちつき

12月8日は、もちつき大会です。昔から、おもちはお祝いのときに食べられてきました。おもちを食べると力がわいてくるそうです。自宅でおもちつきをすることが少なくなりましたが、昔からの行事を大切にしていくためにも、園でおもちつきを予定しています。きねを持ち、おもちをつく子どもたちの姿が楽しみです。また、たんぽぽ組以上のお友だちは、おもちを丸めて食べます。出来立ての柔らかさ・香り・味を感じたいと思います。ご家庭でも、おもちを食べる機会があると思います。窒息事故等には十分気を付けましょう。※今年は衛生面を考慮しまして、おもちの持ち帰りはありません。



《お知らせ》

* 12月15日(火)はクリスマスお楽しみ会と愛情弁当の日です。たんぽぽ組以上児は、お弁当・水筒を持参してください。
* ちゅうりっぷ組のみ給食です。
* 全園児、クリスマスケーキを食べますので、お弁当の量はいつもより減らしてください。
* 年少以上の友だちは、いちご・サンタさんのピック・チョコスプレーをデコレーションします。
* どんなケーキが出来あがるか、楽しみです♪



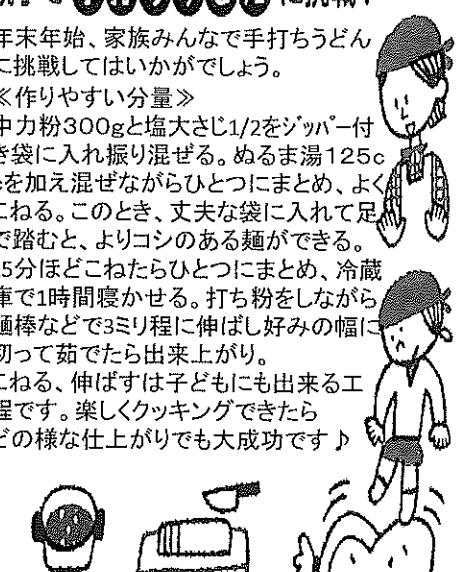
親子で手打ちうどんに挑戦!

年末年始、家族みんなで手打ちうどんに挑戦してはいかがでしょう。

《作りやすい分量》

中力粉300gと塩大さじ1/2をジッパー付き袋に入れ振り混ぜる。ぬるま湯125c.c.を加え混ぜながらひとつにまとめ、よくこねる。このとき、丈夫な袋に入れて足で踏むと、よりコシのある麺ができる。15分ほどこねたらひとつにまとめ、冷蔵庫で1時間寝かせる。打ち粉をしながら麺棒などで3ミリ程に伸ばし好みの幅に切って茹でたら出来上がり。

こねる、伸ばすは子どもにも出来る工程です。楽しくクッキングできたらどの様な仕上がりでも大成功です♪



日付	献立名	材料名			(◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)	おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 (火)	ごはん・野菜スープ さばのカレー焼き さつま芋の磯部天 麦茶	米、さつまいも、小麦粉、油、はちみつ	◎牛乳、○牛乳、さば、卵	ブロッコリー、しめじ、にんじん、にんにく、しょうが、あおのり	◎牛乳 ○牛乳 ●ミニワッフル	
2 (水)	ごはん・ビーフンスープ 鶏肉の香味焼き 白菜のごま風味サラダ 麦茶	米、○小麦粉、○砂糖、ビーフン、○油、ごま油、砂糖	◎牛乳、鶏肉、○脱脂粉乳、○調製豆乳、○こしあん	はくさい、にんじん、たまねぎ、もやし、ちんげんさい、しいたけ、○こまつな、パプリカ、しょうが、にんにく	◎牛乳 ○ミルクココア ○野菜蒸しパン	
3 (木)	ごはん・すまし汁 キャベツと厚揚げのみそ炒め 麦茶	米、○砂糖、油、砂糖、お麸	◎牛乳、生揚げ、豚ひき肉、○脱脂粉乳、みそ、かつお節	キャベツ、たまねぎ、○もも缶、○みかん缶、○パイン缶、にんじん、こまつな、にら、ゆず果皮	◎牛乳 ○ミルクココア ○フルーツポンチ	
4 (金)	食育:もちつきのお話 ごはん・肉豆腐 しらすの酢の物 麦茶	米、しらたき、砂糖、ごま	◎牛乳、木綿豆腐、豚肉、○脱脂粉乳、しらす干し	はくさい、きゅうり、にんじん、しめじ、ねぎ、わかめ	◎牛乳 ○ミルクココア ○たこ焼き	
5 (土)	ごはん 鶏南蛮うどん 白菜のなめたけ和え 柿・麦茶	ゆでうどん、米、ごま油	◎牛乳、鶏肉、○脱脂粉乳、油揚げ	はくさい、かき、たまねぎ、しめじ、にんじん、なめたけ、ねぎ	◎牛乳 ○ミルクココア ●キングドーナツ	
7 (月)	ごはん・かぶのスープ さばのみそ照り焼き 五色マリネ 麦茶	米、○油、○砂糖、オリーブ油、砂糖、○黒ごま	○牛乳、さば、みそ、ペーパン、しらす干し、◎牛乳	○かぼちゃ、かぶ、きゅうり、カリフラワー、にんじん、パプリカ、レモン果汁、パセリ、しょうが	◎牛乳 ○牛乳 ○大学かぼちゃ	
8 (火)	食育:もちつき大会 ごはん・雑煮 さけの塩焼き 炒めなます・麦茶	米、もち、さといも、油、砂糖	○牛乳、さけ、鶏肉、さつま揚げ、干しえび、◎牛乳	だいこん、はくさい、大豆もやし、にんじん	◎牛乳 ○牛乳 ●レモンケーキ	
9 (水)	バーガーパン コンソメスープ ハンバーグ・ゆで野菜 オレンジ・牛乳	バーガーパン、○米、ドレッシング、パン粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、ベーコン、○牛乳	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん	◎牛乳 ○麦茶 ○わかめおにぎり	

日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
10 (木)	ごはん 水炊き風煮 根菜と豆苗のサラダ 麦茶	米、○食パン、じやがいも、油、砂糖、片栗粉、ごま	鶏肉、木綿豆腐、○脱脂粉乳、◎牛乳	はくさい、ごぼう、豆苗、○いちごジャム、しゅんぎく、しめじ、にんじん、大豆もやし、ねぎ、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○いちごジャムトースト
11 (金)	ごはん・豚汁 ハニースパイスチキン 高野豆腐の煮物 麦茶	米、○じやがいも、○油、板こんにゃく、はちみつ、砂糖、ごま油	鶏肉、豚肉、○脱脂粉乳、みそ、凍り豆腐、油揚げ、◎牛乳	だいこん、にんじん、ごぼう、こまつな、切り干しだいこん、ねぎ、干しいたけ、しょうが、にんにく、○あおのり	◎牛乳 ○ミルクココア ○フライドポテト
12 (土)	牛肉のガーリックバターライス たまごスープ プロッコリーのごま酢和え りんご・麦茶	○さつまいも、米、砂糖、油、すりごま	○牛乳、牛肉、卵、バター、◎牛乳	プロッコリー、りんご、キャベツ、たまねぎ、コーン、赤ピーマン、黄ピーマン、いんげん、にんじん、葉ねぎ、にんにく	◎牛乳 ○牛乳 ○焼き芋
14 (月)	エビときのこのクリームライス かぼちゃサラダ オレンジ・麦茶	米、○フランスパン、小麦粉、マヨネーズ、○グラニュー糖、油	牛乳、鶏肉、むきエビ、○脱脂粉乳、無塩バター、○バター、バター、かつお節、◎牛乳	オレンジ、かぼちゃ、プロッコリー、たまねぎ、しめじ、にんじん、赤ピーマン	◎牛乳 ○ミルクココア ○ラスク
15 (火)	たんぽぽ組以上児お弁当・水筒 カラフル温そうめん じやがベーコン クリスマスケーキ・麦茶	そうめん、じやがいも、油	鶏肉、生クリーム、○脱脂粉乳、ベーコン、ホイップクリーム、◎牛乳、卵	たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、いちご、にんじん、コーン、葉ねぎ、パセリ	◎牛乳 ○ミルクココア ●あんぱん
16 (水)	揚げパン 肉団子のスープ マカロニサラダ 牛乳	コッペパン、○米、油、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、オリーブ油、○ごま	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ハム、○しらす干し、きな粉、○かつお節、◎牛乳	はくさい、にんじん、しめじ、豆苗、きゅうり、キャベツ、しょうが、○あおのり	◎牛乳 ○麦茶 ○じゃこおかかおにぎり
17 (木)	ごはん・みそ汁 牛肉とごぼうの炒め煮 りんご 麦茶	○じやがいも、米、しらたき、さといも、○片栗粉、○砂糖、砂糖、○油	牛肉、○脱脂粉乳、みそ、◎牛乳	りんご、ごぼう、はくさい、だいこん、ほうれんそう、しめじ、にんじん、葉ねぎ	◎牛乳 ○ミルクココア ○じやが芋揚げもち
18 (金)	ごはん・あおさ汁 魚のレモン風味揚げ ささみの味噌マヨ和え 麦茶	米、○小麦粉、○黒砂糖、片栗粉、油、マヨネーズ、砂糖、○油	かれい、○豆乳、鶏ささ身、○脱脂粉乳、○こしあん、みそ、◎牛乳	プロッコリー、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ、レモン果汁、レモン	◎牛乳 ○ミルクココア ○黒糖蒸しパン
19 (土)	豚肉と野菜のトマトスパゲティ 中華風コーンスープ ナムル 麦茶	スパゲティ、オリーブ油、油、砂糖、ごま油、片栗粉	豚肉、卵、○脱脂粉乳、◎牛乳	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、クリームコーン、トマト、ピーマン、しめじ、にんにく、葉ねぎ	◎牛乳 ○ミルクココア ●たまご蒸しケーキ
21 (月)	ごはん・みそ汁 魚のみぞれ煮 もずく酢 麦茶	米、じやがいも、○コーンフレーク、油、○油、片栗粉、砂糖	あじ、○脱脂粉乳、みそ、かにかまぼこ、油揚げ、◎牛乳	もずく、だいこん、きゅうり、もやし、にんじん、葉ねぎ、わかめ	◎牛乳 ○ミルクココア ○ホワイトツリースナック
22 (火)	ごはん・すまし汁 鶏肉のみぞ焼き れんこんのきんぴら 麦茶	米、じやがいも、砂糖、油、ごま油	鶏肉、豚肉、○脱脂粉乳、みそ、赤みそ、◎牛乳	れんこん、にんじん、ピーマン、みつば	◎牛乳 ○ミルクココア ●クリームパン
23 (水)	ミルクパン 卵とレタスのスープ 鮭のムニエル ゆで野菜・牛乳	ミルクパン、○米、じやがいも、ごまドレッシング、油、小麦粉、片栗粉	牛乳、さけ、卵、ベーコン、◎牛乳	プロッコリー、レタス、○えだまめ、にんじん	◎牛乳 ○麦茶 ○しそと枝豆のおにぎり
24 (木)	ごはん・すまし汁 鶏のから揚げ はくさいの白あえ 麦茶	米、油、砂糖、片栗粉、ごま、小麦粉	鶏肉、木綿豆腐、○脱脂粉乳、みそ、◎牛乳	はくさい、だいこん、ほうれんそう、にんじん、葉ねぎ、しょうが、にんにく	◎牛乳 ○ミルクココア ○マシュマロサンド
25 (金)	ごはん・みそ汁 豚肉ときのこのソテー 春雨の酢の物 麦茶	米、○さつまいも、はるさめ、砂糖、○砂糖、油	豚肉、○脱脂粉乳、ハム、みそ、○牛乳、○無塩バター、煮干し、○卵、◎牛乳	かぼちゃ、しめじ、ほうれんそう、きゅうり、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、しょうが、わかめ	◎牛乳 ○ミルクココア ○スイートポテトパイ
26 (土)	小おにぎり チャーシュー麺 大根の和え物 麦茶	ゆで中華めん、○ロールケーキ、米、マヨネーズ、ごま油、油、ごま	◎牛乳、○脱脂粉乳、かにかまぼこ	だいこん、もやし、きゅうり、にんじん、コーン、葉ねぎ、にんにく	◎牛乳 ○ミルクココア ●ロールケーキ
28 (月)	いなり寿司 天ぷらうどん ひじきと枝豆のサラダ 麦茶	ゆでうどん、○さつまいも、米、○もち、○砂糖、小麦粉、油、ごまドレッシング、砂糖	◎牛乳、くるまえび、○脱脂粉乳、かにかまぼこ、卵、○きな粉	にんじん、ほうれんそう、コーン、えだまめ、葉ねぎ、ひじき	◎牛乳 ○ミルクココア ○ねったぼ

※仕入れ等の都合により食材料や献立を変更させていただくことがあります。尚、旬の食材を積極的に使用しておりますので同じ食材の献立が続くことがあります。ご理解のうえ、ご了承ください。

※午前のおやつは、ちゅうりっぷ・たんぽぽ組のお友だちが対象で牛乳とせんべい等市販のおやつになります。午後のおやつ及び土曜日の給食は、2号・3号のお友だちが対象となります。

※午後のおやつの●は市販のおやつになります。