

12月の給食だより

平成30年12月1日 ぬべえのにわ保育園

					1(土)
					ご飯・鶏の葱焼・焼・五目きんぴら すまし汁(エノキ・わかめ) ☆ 精白米 ☆ 若鶏もも 根菜ねぎ ☆ ごぼう だいこん にんじん しらたき ごまごねぎ ☆ えのきたけ 水戻しわかめ たまねぎ にんじん
					きなこ豆・みかん・牛乳(3時) ☆ 大豆 きな粉 いりごま ☆ みかん
3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
大豆入り野菜カレー・たまごサラダ 野菜のミルクスープ ☆ 精白米 ぶたかた・大豆 たまねぎ にんじん ☆ ジャがいも グリーンピース 普通牛乳 ☆ 鶏卵 きゅうり にんじん ☆ たまねぎ こまつな にんじん ぶなしめじ 普通牛乳	ご飯・すずきの梅醤油漬け ビーンズポテトサラダ・かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ すずきうめ塩漬 ☆ 大豆 ジャがいも にんじん きゅうり ☆ 鶏卵 にんじん たまねぎ 生しいたけ こねぎ	ご飯・豆腐ステーキ・すまし汁(大根・油揚げ) パナナ ☆ 精白米 ☆ 木綿豆腐 ほうれんそう にんじん 生しいたけ たまねぎ ☆ だいこん 油揚げ にんじん こねぎ ☆ パナナ	ご飯・天ぷら(魚・かぼちゃ・ピーマン) カブのミルクスープ ☆ 精白米 ☆ メルルーサ くわいぼちや 青ピーマン 鶏卵 薄力粉 ☆ かぶ にんじん たまねぎ 普通牛乳	ご飯・鶏の葛煮・ひじきサラダ・豆乳スープ ☆ 精白米 ☆ 鶏もも ☆ にんじん きゅうり ひじき キャベツ ☆ 豆乳 だいこん にんじん たまねぎ こねぎ	けんちんうどん・葱入り卵焼き 小松菜と油揚げの煮びたし ☆ ゆでうどん 木綿豆腐 だいこん にんじん ごぼう ☆ こねぎ ☆ 鶏卵 こねぎ ☆ こまつな 油揚げ にんじん
きな粉バナナヨーグルト ☆ プレーンヨーグルト パナナ きな粉	かぼちゃのケーキ・牛乳(3時) ☆ くわいぼちや 鶏卵 薄力粉 普通牛乳 ☆ 普通牛乳	きのこトースト・牛乳(3時) ☆ 食パン プロセスチーズ ぶなしめじ えのきたけ ☆ 普通牛乳	豆乳わらび餅・牛乳(3時) ☆ 豆乳 きな粉 ごま ☆ 普通牛乳	マカロニきなこ・バナナ・牛乳(3時) ☆ マカロニ・スパゲティ きな粉 いりごま ☆ パナナ	塩昆布おにぎり・牛乳(3時) ☆ 精白米 塩昆布 ごま ☆ 普通牛乳
10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
親子丼ぶり・大根と海苔のサラダ わかめスープ ☆ 精白米 鶏卵 若鶏もも たまねぎ 切りみつば 焼きのり ☆ だいこん 味付けのりにんじん ☆ 水戻しわかめ たまねぎ にんじん	ご飯・豚肉の胡麻みそ焼き ほうれん草の納豆和え・白煮たまごのスープ ☆ 精白米 ☆ ぶたかた ロースごま ☆ 納豆 ほうれんそう にんじん ☆ はくさい ぶなしめじ えのきたけ たまねぎ にんじん	ご飯・ぶり大根・小松菜のおひたし かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ ぶり だいこん しょうが ☆ こまつな にんじん えのきたけ 削り節 ☆ 鶏卵 にんじん たまねぎ こねぎ	ご飯・ポークビーンズ・白菜サラダ・納豆汁 ☆ 精白米 ☆ 大豆 ぶたもも にんじん たまねぎ グリーンピース ☆ はくさい にんじん ごま ☆ 納豆 生いも 板こんにやく にんじん だいこん こねぎ	ご飯・ししゃものフライ・酢の物 みそ汁(豆腐・なめこ) ☆ 精白米 ☆ ししゃも 生干し 薄力粉 生パン粉 ☆ きゅうり 乾板わかめ にんじん いりごま ☆ 木綿豆腐 なめこ にんじん たまねぎ	ご飯・筑前煮・けんちん汁 ☆ 精白米 ☆ 若鶏もも にんじん 生いも 板こんにやく さといも ☆ たけのこ 水菜 だいごぼう ☆ にんじん だいこん さといも ごぼう 木綿豆腐 こねぎ ☆ 生いも 板こんにやく
きなこ団子・牛乳(3時) ☆ 白玉粉 きな粉 ごま ☆ 普通牛乳	ごぼうチップス・バナナ・牛乳(3時) ☆ ごぼう ☆ パナナ	アンコサンド・ヤクルト ☆ 食パン つぶしあん ☆ 乳酸菌飲料	じゃこ入りじゃが芋餅・牛乳(3時) ☆ しらす干し ジャがいも あおのり ☆ 普通牛乳	マヨコーントースト・牛乳(3時) ☆ 食パン コーン缶 詰粒 ☆ 普通牛乳	お菓子(3時)・バナナ・チーズ・牛乳(3時) ☆ サラダゼンバイ ☆ パナナ



ぐっと冷え込む日が増えて、寒さの厳しい季節となりました。体調管理に気をつけてすごしましょうね。

今年も残り一か月です。冬の行事も99くなりそうです。食卓もきっとにぎやかになることでしょう。楽しい食事の時間はずっと心に残ります。旬の食材を使ったり、特別な日を祝ったりと、子どもと共に冬の行事を楽しめることよいですね。



冬至(2018年は12月22日)

◎冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めると言われています。

『かぼちや(なんきん)』が代表的ですね。

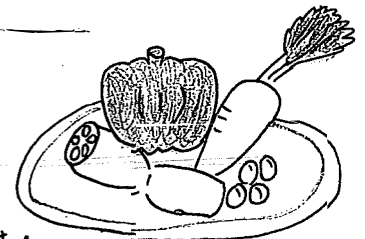
他にも…にんじん、だいこん、ねんこん、ぎんなん、うどん

などを食べ縁起を担いでいました。縁起担ぎ

だけでなく、栄養をつけ、寒い冬を乗り越えよう!という

意味もありますよ。ゆず風呂であたたまるのも

よいですね。



17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
ご飯・肉豆腐・卵スープ・みかん ☆ 精白米 ☆ 牛かたし 焼き豆腐 根菜ねぎ にんじん はくさい ☆ にんじん 鶏卵 たまねぎ ほうれんそう 葉ねぎ ☆ みかん	鮭ごはん・豆とチーズのサラダ みそ汁(きのこ) ☆ 精白米 さげごま ☆ 大豆 プロセステーズ ジャがいも にんじん きゅうり ☆ ぶなしめじ えのきたけ にんじん たまねぎ こねぎ	ご飯・千草焼・かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁(きやべつ) ☆ 精白米 ☆ 鶏卵 鶏ひき肉 にんじん たまねぎ グリーンピース ☆ くりかぼちゃ ぶたひき肉 ☆ キャベツ にんじん たまねぎ 油揚げ こねぎ	ご飯・豚のしょうが煮・根菜サラダ みそ汁(きのこ) ☆ 精白米 ☆ ぶたも たまねぎ こねぎ しょうが ☆ れんこん にんじん ジャがいも ゆでさやいんげん ☆ ぶなしめじ えのきたけ にんじん たまねぎ こねぎ	ご飯・白身魚のタルタル焼き ブロッコリーのおかか和え、豆腐とりのスープ ☆ 精白米 ☆ メルルーサ 鶏卵 あおのり ☆ ブロッコリー にんじん 削り節 ☆ 木綿豆腐 たまねぎ 焼きのり	ご飯・高野豆腐の卵とじ・かぼちゃ煮 みそ汁(大根) ☆ 精白米 ☆ 凍り豆腐 鶏卵 にんじん 生しいたけ さやえんどう ☆ かひぼちゃ ☆ だいこん にんじん 油揚げ こねぎ
りんごゼリー・牛乳(3時) ☆ りんごジュース 寒天 ☆ 普通牛乳	豆腐ドーナツ(南瓜)・牛乳(3時) ☆ ホットケーキミックス 絹ごし豆腐 くりかぼちゃ ☆ 普通牛乳	玄米プレークッキー・牛乳(3時) ☆ 玄米 無塩バター 薄力粉 ☆ 普通牛乳	おからバナナケーキ・牛乳(3時) ☆ おから 鶏卵 バナナ 薄力粉 普通牛乳 ☆ 普通牛乳	蒸し芋・牛乳(3時) ☆ さつまいも ☆ 普通牛乳	りんごのレーズン煮・牛乳(3時) ☆ りんごレーズン ☆ 普通牛乳
24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)
振替休日	ケチャップライス・とりの照り焼き ブロッコリー・ミモザサラダ・コンンスープ ☆ 精白米 にんじん たまねぎ グリーンピース ☆ 若鶏もも ☆ ブロッコリー にんじん 鶏卵 ☆ コーン缶詰 クリーム たまねぎ にんじん 豆腐	ご飯・鯖の塩焼き・ほうれん草の磯和え かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ さば ☆ ほうれんそう にんじん あおのり ☆ 鶏卵 にんじん たまねぎ 親世ふ	ご飯・高野のから揚げ・コーンサラダ 味噌ミルクスープ ☆ 精白米 ☆ 凍り豆腐 ☆ コーン缶詰粒 キャベツ にんじん ☆ こまつな にんじん たまねぎ ぶなしめじ 普通牛乳	ご飯・赤魚と焼き豆腐の煮物 さつま芋キントン・けんちん汁 ☆ 精白米 ☆ 木綿豆腐 ☆ さつまいも ☆ にんじん だいこん さといも ごぼう 木綿豆腐 こねぎ 生しいも板こんにやく	
	クリスマスケーキ・牛乳(3時) ☆ いちご バナナ 豆腐 薄力粉 鶏卵 普通牛乳 ☆ 普通牛乳	じゃこおにぎり・牛乳(3時) ☆ 精白米 しらす干し あおのり むぎごま ☆ 普通牛乳	ヨーグルトリんごケーキ・牛乳(3時) ☆ プレーンヨーグルト りんご ホットケーキミックス 鶏卵	田作り・りんご・牛乳(3時) ☆ 田作りごま ☆ りんご	



旬を食ぼう☆冬野菜

自然と共存してきた私たち人間は「季節に採れるものを食べる」というのが自然です。旬を迎えた冬の野菜には寒い冬を乗りきるための栄養素がいっぱいです!

岩津ねぎ

① 日本三大ねぎの一つ、朝来市特産の「岩津ねぎ」が11/23に解禁となり、貝反売がはじまりましたね。青葉から白根まで余すことなく食べられるねぎです。



みかん

② ビタミンCが豊富で風邪予防にもなります。水分も多いのでおすめです。また、袋やスジには食物繊維が実の4倍も含まれています。よく噛んで食べましょう!!



白菜

③ 最もおいしい季節は霜が降りる頃の晩秋から冬にかけてです。ちょうどお銀が好い季節ですね。横に置くと重みで腐ってしまうので立てて保存するようにしましょう。



給食者 研修会への参加

年に数回、朝来市内の給食担当の職員が集まり、調理実習や情報交換等を行っています。先月は「行事食」についての研修でした。各園での取り組みも参考に、めばえのにお保育園でも保育と関連した行事食を大切に、献立に取り込んでいきたいと思っております。

その他にも栄養やアレルギー、食育などの知識を深める研修会にも参加しています。

学んだ事を日々の給食づくりに生かせるよう、努めてまいります。

