

12月の給食だより

令和元年12月1日 めげえのわ保育園

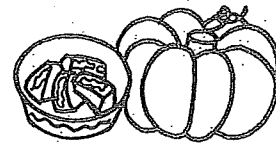
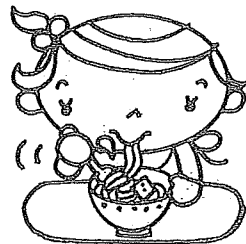
2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
ロールパン・大豆入りクリームシチュー コーンサラダ・バナナ ☆ロールパン ☆にんじん たまねぎ じゃがいも 大豆 シチュールウ 若鶏もも グリーンピース ☆コーン キャベツ にんじん ☆バナナ おにぎり・牛乳 ☆精白米 塩昆布 ごま ☆普通牛乳	ご飯・ ちんちんおんがけ ・ほうれん草の鶏和え すまし汁(大根) ☆精白米 ☆ がれい ☆ほうれん草 にんじん あおのり ☆だいこん 油揚げ にんじん ねぎ たまねぎ	ご飯・鶏の葱ポン焼 小松菜と切干大根の胡麻和え みそ汁 ☆精白米 ☆若鶏もも 長ねぎ ☆ごまつな 切干しだいこん にんじん ごま ☆えのきたけ わかめ たまねぎ にんじん	ご飯・すずきの照焼・ビーンズポテトサラダ かきたま汁 ☆精白米 ☆すずき ☆大豆 じゃがいも にんじん きゅうり ☆鶏卵 にんじん たまねぎ ごまつな	ご飯・高野豆腐の卵とじ きゃべつのはん布和え・豚汁 ☆精白米 ☆凍り豆腐 鶏卵 にんじん しいたけ きゃえんどう ☆キャベツ にんじん 塩昆布 ☆豚肉 だいこん さといも こんにゃく ねぎ	ご飯・豚の塩麹焼き・大豆のきんぴら みそ汁(白菜) ☆精白米 ☆豚肉 たまねぎ ねぎ ☆大豆 にんじん ☆はくさい にんじん 油揚げ ねぎ
9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
大豆入り野菜カレー・コーンサラダ 野菜の豆乳スープ ☆にんじん たまねぎ じゃがいも 大豆 グリーンピース 普通牛乳 精白米 カレールウ おたひき肉 ☆コーンキャベツ にんじん ☆たまねぎ にんじん おなしめじ 豆乳	ご飯・鶏肉のつけ焼き・ひじきサラダ ニラ粥汁 ☆精白米 ☆若鶏もも ☆にんじん ひじき キャベツ ごま ☆鶏卵 にんじん たまねぎ ニラ	ご飯・赤魚の煮付け・納豆サラダ みそ汁(白菜・油揚げ) ☆精白米 ☆赤魚 ☆納豆 キャベツ にんじん きゅうり ☆はくさい にんじん たまねぎ 油揚げ ねぎ	ご飯・健康ふりかけ・干草焼・里芋の土佐煮 みそ汁(きゃべつ) ☆精白米 ☆あおのり いりごま しらす干し ☆鶏卵 鶏ひき肉 にんじん たまねぎ さやいんげん ☆さといも 削り節 ☆キャベツ にんじん たまねぎ	鮭ごはん・白菜サラダ・きのこスープ ☆精白米 さけ ごま わかめ ☆はくさい にんじん ごま ☆ほんしめじ えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ	けんちんうどん・葱入り卵焼き 小松菜のおひたし ☆うどん にんじん だいこん ごぼう ねぎ 豆腐 ☆鶏卵 ねぎ ☆ごまつな にんじん えのきたけ 削り節
ジャムサンド・牛乳 ☆食パン いちごジャム ☆普通牛乳	マカロニきなこ・バナナ・牛乳 ☆マカロニ きな粉 ごま ☆バナナ ☆普通牛乳	フルーツヨーグルト ☆プレーンヨーグルト バナナ りんご みかん	玄米クッキー・ヤクルト ☆玄米フレーク 薄力粉 普通牛乳 パター ☆乳酸菌飲料	かぼちゃのケーキ・牛乳 ☆かぼちゃ 鶏卵 薄力粉 ☆普通牛乳	塩昆布おにぎり・牛乳 ☆精白米 塩昆布 ☆普通牛乳



温かい秋でしたが、ぐと冷え込む日も増えて、寒さの厳しい季節になりましたね。

体調管理に気をつけて、元気に過

ごしましょう。今年も残り1ヶ月。冬の行事も多くなります。食卓も、とにぎやかになることでしょう。楽しい食事は、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、せひ食生活を大切に楽しんで頂けたらと思います。



冬至

12/22

2019年の冬至は
12月22日です。

なぜ？かぼちゃ？

冬至には「ん」のつく食べ物を食べると「運」が呼び込めると言われています。かぼちゃを漢字で書くと南瓜(なんきん)ですね。ビタミンAも豊富なので、風邪予防にもなりますよ！



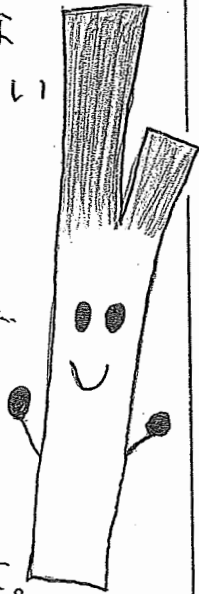
16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
ご飯・厚揚げのそぼろ煮・みそ汁(かぼちゃ) バナナ ☆精白米 ☆生揚げ 鶏ひき肉 グリーンピース にんじん ☆にんじん たまねぎ かぼちゃ ねぎ ☆バナナ	ご飯・さばの味噌煮 ほうれん草ときのこの胡麻和え すまし汁 ☆精白米 ☆さばしょうが ☆ほうれん草 しいたけ にんじん しいたけ ☆だいこん 油揚げ にんじん ねぎ たまねぎ	ご飯・ポークビーンズ・ブロッコリー カブのミルクスープ ☆精白米 ☆大豆 豚肉 にんじん たまねぎ グリーンピース ☆ブロッコリー ☆かぶ にんじん たまねぎ 普通牛乳	ご飯・ぶりの煮つけ・小松菜のおひたし みそ汁(白菜) ☆精白米 ☆ぶり ☆こまつな にんじん えのきたけ 削り節 ☆はくさい にんじん たまねぎ 油揚げ ねぎ	牛丼・大豆の五目煮・みそ汁(切干大根) ☆牛肉 たまねぎ にんじん 長ねぎ 精白米 ☆大豆 にんじん こんにやく ごぼう ☆さやえんどう ☆切干だいこん にんじん 油揚げ ねぎ	ご飯・筑前煮・納豆・みそ汁(かぼちゃ) ☆精白米 ☆鶏もも にんじん ごぼう こんにやく ☆さやえんどう ☆納豆 ☆にんじん かぼちゃ たまねぎ
ツナコーン芋餅・牛乳 ☆じゃがいも コーン ツナ缶 ☆普通牛乳	むしいも・牛乳 ☆さつまいも ☆普通牛乳	きなこ団子・牛乳 ☆白玉粉 木綿豆腐 きな粉 ごま ☆普通牛乳	りんごどレーズンのケーキ・牛乳 ☆りんごレーズン ホットケーキミックス 鶏卵 普通牛乳 ☆普通牛乳	お菓子・小魚・牛乳 ☆うるめいわし 丸干し ☆お菓子 ☆普通牛乳	きなこ豆・みかん・牛乳 ☆大豆 きな粉 しいたけ ごま ☆普通牛乳 ☆みかん
23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
親子丼ぶり・かぼちゃのチーズ焼き わかめスープ ☆鶏卵 若鶏もも たまねぎ のり 精白米 ☆かぼちゃ チーズ ☆わかめ たまねぎ にんじん	ケチャップライス・鶏の照焼 ミネザサラダ・コーンスープ ☆精白米 にんじん たまねぎ グリーンピース ☆鶏もも ☆きゅうり にんじん 鶏卵 ☆コーン たまねぎ にんじん 豆乳	ご飯・白身魚のマヨ味噌焼 大根と海苔のサラダ・かきたま汁 ☆精白米 ☆メラルルーサ ☆だいこん にんじん のり ☆鶏卵 にんじん たまねぎ こまつな	ご飯・豚のしょうが煮 ブロッコリーのおかか和え・すまし汁(切干大根) ☆精白米 ☆豚肉 しょうが ☆ブロッコリー にんじん 削り節 ☆切干だいこん にんじん 油揚げ ねぎ	ご飯・しゃものチーズ焼き・コーンサラダ みそ汁(白菜) ☆精白米 ☆しゃも生干し チーズ ☆コーン キャンベツ にんじん ☆はくさい にんじん 油揚げ ねぎ	中華丼・煮玉子・きのこスープ ☆豚肉 にんじん たまねぎ ☆鶏卵 ☆ほんしめじ えのきたけ たまねぎ にんじん
りんご・豆乳・カレー ☆豆乳 オレンジジュース 寒天 ☆普通牛乳	クリスマスケーキ・牛乳 ☆いちご 豆乳 鶏卵 薄力粉 普通牛乳 ☆普通牛乳	ポップコーン・ブルーベリー・牛乳 ☆ポップコーン ☆ブルーベリー ☆普通牛乳	きなこラスク・牛乳 ☆食パン きな粉 バター ☆普通牛乳	みかん・田作り・牛乳 ☆みかん ☆普通牛乳 ☆田作り	りんごのレーズン煮・牛乳 ☆りんごレーズン ☆普通牛乳

岩津ねぎ

①朝来市特産の岩津ねぎが1/23に解禁となり、販売がスタートしています。青葉から白根まで余すことなく食べられる美味しいねぎですね。

②日本三大ねぎ
・群馬の下仁田ねぎ
・福岡の博田万能ねぎ
・兵庫の岩津ねぎ

どのねぎも冷えた体を温め、疲労回復にも効果が期待できますよ。



旬の食材・白菜

・白菜の旬は11月下旬～2月頃、秋から冬にかけてです。霜にあたりると繊維が柔らかくなり、風味も増します。

・多く含まれるビタミンCやカリウムは、水に溶けやすいので、スープや鍋がおすすです。



カブのミルクスープ



旬のカブを使って温かいミルクスープはいかがですか？いつもの味噌汁に牛乳や豆乳を加えるだけで、まるかたで美味しいスープになります。

ぜひ作ってみて下さいね。

〈材料〉

カブ、カブの葉
玉ねぎ
人参
だし汁
みそ
牛乳or豆乳

〈作り方〉

①カブは一口大、葉は1cm程に切る。
②玉ねぎはうす切り、人参はいちょう切り。
③①②をだし汁で煮て味噌と牛乳(or豆乳)を加える。