

月	火	水	木	金	土
2 ごま味噌あんかけうどん かぶの柿ドレッシング和え 果物 牛乳 昆布おにぎり	3 ごはん 魚ときのこのおろしかけ ごぼうサラダ どさんこ汁 牛乳 焼きいも	4 はと麦ごはん 里芋と鶏肉の はち味噌和え 青菜の磯香和え コンソメスープ 牛乳 ゆずジャムトースト	5 ごはん ひじき入り鶏つくね 切干大根の煮物 長いもの味噌汁 牛乳 納豆ミートスパゲティ	6 金時豆入りごはん ぶり大根 ブロッコリーとさつまいも の和風サラダ かぶの味噌汁 牛乳 抹茶のヨーグルトスコーン	7 午前と午後のおやつ
9 けんちんうどん わかめとツナのサラダ 果物 牛乳 チキンライスおにぎり	10 ごはん 高野豆腐の チーズ入り照り焼き ブロッコリーの中華サラダ 麩の味噌汁 お茶 さつまいもドーナツ	11 ごはん 魚のちゃんちゃん焼き れんこんの梅マヨ和え のっぺい汁 お茶 バースデーケーキ	12 じゃこと春菊の 味噌チャーハン 春雨のごま酢和え 冬野菜シチュー 牛乳 きな粉クッキー	13 ひじきふりかけごはん 魚の味噌煮 さつまいもの白和え ゆばのすまし汁 牛乳 ゆずジャムパウンド	14 午前と午後のおやつ
16 ごはん 焼き鶏風 ちりめんサラダ 豆腐となめこの味噌汁 牛乳 牛しぐれおにぎり	17 ごはん 魚のイタリアン蒲焼き ごろっと野菜の煮物 ほうれん草と 油揚げの味噌汁 牛乳 肉団子の真珠蒸し	18 クリスマス会 鮭ピラフ ローストチキン ポテトサラダ かぼちゃのポターージュ お茶 さつまいものチーズケーキ	19 ごはん 厚揚げの肉味噌チーズ焼き ごぼうとひじきのサラダ 切干大根の味噌汁 牛乳 ごまトースト	20 冬至献立 きのこ鶏肉の 炊き込みごはん 魚のゆず味噌焼き かぼちゃの煮物 白菜の塩麩スープ お茶 白玉ぜんざい	21 午前と午後のおやつ
23 ごはん 鶏肉のマーマレード焼き あらめの煮物 高野豆腐の味噌汁 牛乳 バナナマフィン	24 はと麦ごはん 魚のオーロラソース焼き キャベツと ベーコンのサラダ かき玉汁 牛乳 スイートポテト	25 ちゃんぽん麺 まごわやさしいサラダ 果物 牛乳 鶏そぼろおにぎり	26 ごはん 魚の梅味噌焼き 白菜と春菊のコーン和え ブロッコリーの味噌汁 お茶 かぼちゃすいとん	27 とろとろかぶの あんかけごはん かぼちゃサラダ 春雨スープ 牛乳 黒糖蒸しパン	28 午前と午後のおやつ 良いお年を お迎えください

今年も残すところあと1か月となりました。

寒さが一層増して、温かい汁物や鍋物が食べたくなる季節になりました。冬野菜は、体を温めてくれる働きがあるので、たくさん食べて体温を上げて抵抗力を高めて、冬ならではの遊びを楽しみたいですね。

～冬野菜の紹介～

- かぶ・大根・れんこん・ごぼう・白ねぎ
- 神在ねぎ・春菊・白菜・ほうれん草
- ブロッコリー・ゆず・みかん



12月21日は冬至(とうじ)です

冬至とは、1年で最も昼が短く夜が長い日です。古来より黄色は魔除けの色とされていました。

○かぼちゃ・・・栄養価が高く、食べることで無病息災を祈る

○ゆず・・・お風呂に入ることによって邪気を払う

こども園では、20日を冬至献立にしています。魚のゆず味噌焼きとかぼちゃの煮物を食べて、子どもたちの健康を願いたいと思います。

「日常食」「災害食」として役立つ乾物

保存食として古くから親しまれている「乾物」。乾物は和風だけでなく、洋風にも中華風の味付けにも合う万能食材です。常温で長持ちするので、ストックしておく、非常時だけでなく、毎日のごはんの強い味方に！日本の伝統的な保存食品である「乾物」は、昔の人たちが、旬の食材を長期間にわたり食べられるように工夫された食品です。

<乾物の種類>

○だしの材料になる乾物



○おかずの材料になる乾物



○味付けに役立つ乾物



○おやつになる乾物



<乾物のおすすめポイント>

- ☆価格が安定している
- ☆常温保存できる
- ☆長期保存ができる(備蓄食品になる)
- ☆旨味が増える

～高野豆腐を使ったそぼろレシピ～

- (材料)
高野豆腐・・・長方形2枚
鶏ひき肉・・・100g
だし汁・・・200CC程度
しょうゆ・・・大さじ1
酒・・・大さじ1
砂糖・・・大さじ1
おろし生姜・・・少々
- (作り方)
①高野豆腐は水でもどしてからフードプロセッサーを使ってそぼろ状にします。
②鍋にだし汁と調味料、生姜を入れて火にかけます。
③②に鶏ひき肉を加えてほぐし、続けて①の高野豆腐を加えて煮ます。
④しっかり味が染み込んだら、ごはんにかけて食べましょう。

