

12月いただきますだより

2024. 11. 29
せんにしのおか

日	行事	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1	日			
2	月	・やきにく ・オレンジ ・じゃがいものオープンやき	・ぎゅうにゅう ・リッツサンド	・スキムミルク NEW・トマトのピザトースト
3	火	・ユーリンチー ・にんじんのあまに ・リャンパンサンズー ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・スキムミルク ・りんごケーキ
4	水	・れんこんのにくみそどん ・キャベツとちくわのしおこんぶあえ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・シュガーパイ	・スキムミルク ・フルーツポンチ
5	木	・さかなのさざれやき ・ゆでブロッコリー ・きのこのわふうスパゲティ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・あべかわマカロニ	・スキムミルク ・マーラカオ
6	金	・かぼちゃのシチュー ・オレンジ ・コールスロー	・ぎゅうにゅう ・やさいケーキ	・スキムミルク ・チーズクッキー
7	土	生活発表会 (まんぼう) ・マーボーどん ・みかん ・ちゅうかあえ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・おちゃ ・レモンラスク
8	日			
9	月	・チンジャオロース ・バナナ ・もやしのナムル	・ぎゅうにゅう ・ピザクラッカー	・スキムミルク ・マフィン
10	火	・スパニッシュオムレツ ・ゆでブロッコリー ・キャベツのレモンずあえ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・あられふ	・スキムミルク ・じゃこマヨトースト
11	水	・さかなのチーズやき ・かぼちゃのあまに ・チンゲンサイのソテー ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ビスケット	・スキムミルク ・ひとくちおはぎ
12	木	誕生日会 ・ふゆやさいのまぜごはん ・ロールキャベツのわふうきのこあんかけ ・ブロッコリーのおかかあえ ・はくさいとみずなのわふうサラダ ・みかん	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・チョコレートケーキ (0.1.2歳とうにゅうケーキ)
13	金	・とりにくのマーレードやき ・スティックきゅうり ・ポテトサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・クッキー	・おちゃ ・カルピスポンチ
14	土	・しおやきそば ・オレンジ ・キャベツのばいにくサラダ	・ぎゅうにゅう ・フライドポテト	・おちゃ ・きなこトースト
15	日			
16	月	・タコライス ・やさいサラダ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・フライドポテト	・スキムミルク ・おぐらむしばん
17	火	・さかなのなんぶやき ・はくさいのひたし ・あつあげのもの ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・スキムミルク ・チーズパイ
18	水	・からあげ ・スティックきゅうり ・やさいサラダ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・りんごむしばん
19	木	・ぎゅうどん ・バナナ ・ささみのサラダ	・ぎゅうにゅう ・いちごケーキ	・スキムミルク ・クッキー
20	金	・さばのみそやき ・かぼちゃのいとこに ・ごまずあえ ・みかん	・ぎゅうにゅう ・リッツサンド	・スキムミルク ・クリスマスケーキ
21	土	・ハッシュドビーフ ・バナナ ・ツナサラダ	・ぎゅうにゅう ・ふかしいも	・おちゃ ・ブルーチェ
22	日			
23	月	・おやこどん ・バナナ ・こまつなのひたし	・ぎゅうにゅう ・マリービスケット	・スキムミルク ・りんごケーキ
24	火	・さかなのチーズやき NEW・やさいのトマトにこみ ・ほうれんそうのソテー ・みかん	・ぎゅうにゅう ・きなこパイ	・スキムミルク ・オレンジケーキ
25	水	・ホイコーロー ・こふきいも ・かにずあえ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・チーズクッキー	・スキムミルク ・オニオンツナトースト
26	木	・レパーチップ ・こふきいも ・はるさめサラダ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・ポップコーン
27	金	・さかなのオーロラソースかけ ・ピクルス ・やさいソテー ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・あべかわマカロニ	・おちゃ ・カルピスヨーグルト
28	土	・あつあげのすきに ・オレンジ ・ほうれんそうのひたし	・ぎゅうにゅう ・ビスコ	・おちゃ ・シュガーパイ
29	日			
30	月			
31	火			

※材料などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

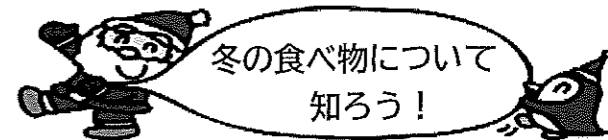
日に日に寒さも厳しくなり、早いもので今年も残り1か月となりました。

年末は忙しさのためにあれこれ手間をかけることも少なくなりがちですが、子どもたちと一緒に大掃除をしたり、お正月やおせち料理の準備をしたりと、楽しい時間を大切にしたいですね。

十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけて、クリスマスや年末年始といった子どもたちの楽しみいっぱいの時間を元気に過ごしましょう♪



12月食育テーマ



冬の食べ物について
知ろう!

冬野菜の特徴は「体を温める効果がある」ことです。

免疫力や抗酸化力、老化防止の効果がある野菜も多くあります。鍋や煮物を食べる機会も増えると思いますので、たくさん野菜を摂って元気モリモリで寒い冬を乗り越えてほしいです。

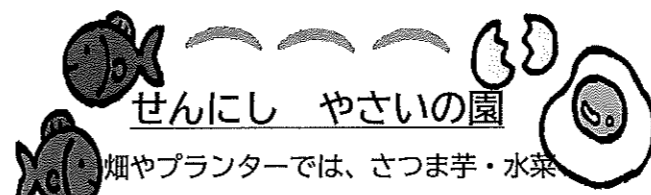
- 大根…葉の部分はビタミンCが豊富。根の部分は強い解毒作用があり胃もたれに良く、生の方が効果あり
- ねぎ…白い部分に含まれる辛みの成分のアリシンは殺菌・抗菌作用があり風邪を引きにくくしてくれる
- ほうれん草…鉄分とビタミンCを多く含む。ビタミンCは水に溶けやすいのでサッと茹でるのがおすすめ
- ごぼう…食物繊維を多く含む。泥が付いているものの方が風味が保たれているので美味しい



Q.大根の中で一番辛みがあるのはどの部分？



①葉の近く ②真ん中 ③先端



せんにし やさいの園

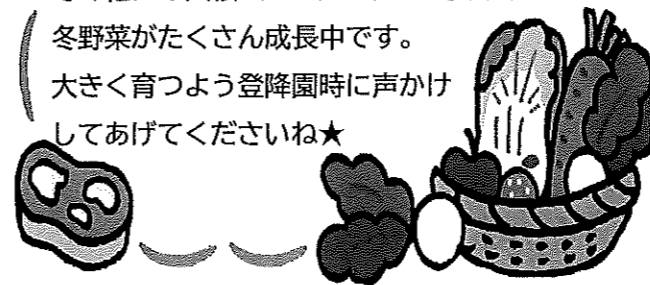
畑やプランターでは、さつまいも・水菜

・レタス・白菜などが収穫時期を迎え、

給食で様々なメニューに登場しています。
また、さつまいも掘りを終えた後は、いるか組・くじら組さんが玉ねぎの苗を植えてくれました★

その他にも大根・ブロッコリー・そら豆など冬野菜がたくさん成長中です。

大きく育つよう登降園時に声かけしてあげてくださいね★



★かんたんキッチン★



クリスマスにぜひ!

ほうれん草のキッシュ

<材料>

- ・ほうれん草…1袋
- ・玉ねぎ…1/2個
- ・ベーコン…30g
- ・塩こしょう…少々
- ・卵…2個
- ・牛乳…100ml
- ・コンソメ…1/2個
- ・冷凍パイシート…1枚

<作り方>

- ①ほうれん草とベーコンは1口大に切り、玉ねぎはスライスしておく。
- ②①をフライパンで炒め、塩こしょうで味付けする。
- ③グラタン皿の底にパイシートをしき、②と溶いて混ぜた卵・牛乳・コンソメを入れオーブンで焦げ目がつくまで焼く。

☆ポイント☆

お好みでじゃがいもを入れたり、上にピザ用チーズをかけて焼いたりしても美味しいです♪

クイズ答え:③先端

大根は先端の部分で活発に細胞が働いて、土の中で成長していきます。

大切な先端部分を虫から守るために、辛味成分で虫除けをしているのです。

12月の誕生日会メニュー

- ❖冬野菜の混ぜご飯
- ❖ロールキャベツの和風きのこあんかけ
- ❖白菜と水菜の和風サラダ
- ❖ブロッコリーのおかか和え
- ❖みかん

今月の誕生日会メニューは「和食」です。
混ぜご飯はじゃがいも・さつまいも・小松菜といった冬野菜をふんだんに使用！
サラダやおかか和えの野菜は、せんにしの畑で大きく育っている水菜・白菜・ブロッコリーを使用します。お楽しみに！

栄養士 横田悠里