

12月 給食だより

令和4年度 中央こども園



夕方になるとあっという間に真っ暗になって日が短くなったなあと感じます。日が短くなってくると…そろそろ冬至がやってくる、そんな気持ちになりますね。

昔から『冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない』などと言われていますが、冬至の日に『ん』のつく食べ物を7つ食べると幸運を呼び込めるという、いわれもあります。さらに、『ん』が2つつく食材は“冬至の七種”と呼ばれ、幸運も2倍♪



全部食べれば最強!?



☆冬至の七種☆とは

- なんきん
- れんこん
- にんじん
- ぎんなん
- きんかん
- かんてん
- うどん(うどん)



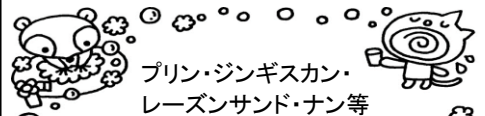
【12月22日のレシピ 10人分】
～園の冬至メニュー～
＜ 根菜ポトフ ＞

- ・ウィンナー 10本
- ・ブロッコリー 100g
- ・いんげん 50g
- ・玉葱 100g
- ・大根 200g
- ・牛蒡 (あく抜きをする) 100g
- ・キャベツ 100g
- ・里芋 (あく抜きをする) 200g
- ・じゃが芋 200g

- 【調味料】
- ・コンソメ 小さじ1
 - ・塩 小さじ1
 - ・酒 大さじ1
 - ・みりん 小さじ1
 - ・醤油 小さじ1.5
 - ・だし 適量

- ① ブロッコリー以外の食材と調味料を入れて蓋をし、20分ほど煮込む。
- ② ブロッコリーを入れて、さらに10分ほど煮込み、

味を整えて完成!



『ん』のつく食べ物は他にもたくさんあるので、楽しみながら好きなものを選んでください。栄養と運をつけて、寒～い冬も元気に過ごしましょう。



日	献立名	材料名	おやつ
1 木	茶碗蒸し こふき芋 ベーコンと豆苗のソテー	色板 鶏肉 ベーコン 卵 人参 ほうれん草 枝豆 椎茸 しめじ 豆苗 じゃが芋	アップルケーキ ミルク
2 金	鮭のちゃんちゃん焼き マカロニサラダ	鮭 ハム 味噌 ブロッコリー ピーマン 人参 胡瓜 玉葱 キャベツ コーン マカロニ	おかし ミルク
3 土	焼うどん チーズ	花かつお 豚肉 チーズ 青のり 人参 ピーマン もやし キャベツ うどん ゴマ	
5 月	白菜と肉団子のスープ えのきとわかめの中華和え	竹輪 鶏ミンチ ハム 豆腐 わかめ 人参 小松菜 青葱 コーン 白菜 えのき 玉葱 ゴマ	シュガートースト ミルク
◎6 火	冬野菜の五目ご飯 サラダ あなかけハンバーグ	豚ミンチ 鶏肉 豆腐 ミントマト 人参 ほうれん草 コーン 牛蒡 えのき 蓮根 干し椎茸 じゃが芋 板こんにゃく ゴマ	ぶどうゼリー
7 水	鶏の唐揚げ きのこのスープ キャベツのサラダ	鶏肉 ベーコン わかめ 人参 ミントマト キャベツ えのき しめじ 生姜	スキムヨーグルト
8 木	具だくさんがんも スパゲティーサラダ	エビ 竹輪 ハム 豆腐 人参 ミントマト ブロッコリー 牛蒡 胡瓜 椎茸 生姜 コーン 糸こんにゃく スパゲティー	ほうれん草のマフィン ミルク
9 金	鯖の塩焼き 大根の味噌汁 ブロッコリーのおかか和え	さば 花かつお ブロッコリー 人参 コーン 大根 油揚げ 味噌	スノーボール ミルク
10 土	ビビンバ丼 スープ	鶏ミンチ チーズ わかめ 人参 ほうれん草 もやし ゴマ	
12 月	麻婆豆腐 大学芋	竹輪 豚ミンチ 豆腐 青葱 人参 玉葱 干し椎茸 筍 さつま芋	アメリカドッグ ミルク
13 火	魚のバーベキュー風 卵とほうれん草のスープ	ほき 卵 人参 ブロッコリー ほうれん草 ミントマト 玉葱	おかし ミルク
14 水	☆蓮根のはさみ焼き 人参とゆで卵の和風サラダ	鶏ミンチ 卵 豆腐 わかめ ひじき 人参 胡瓜 ブロッコリー 蓮根 キャベツ 糸こんにゃく ゴマ	スキムヨーグルト
15 木	コーンカレー 卵の巾着	鶏肉 卵 油揚げ ほうれん草 ピーマン 人参 玉葱 コーン じゃが芋	みかん大福
16 金	チーズの卵焼き 豆腐汁 大豆とえびのサラダ	エビ 鶏ミンチ 卵 豆腐 大豆 チーズ もやし ブロッコリー 人参 小松菜 枝豆 コーン 玉葱	おかし ミルク
17 土	☆ 音楽会 ☆		
19 月	ハヤシライス グリーンサラダ	牛肉 ウィナー 卵 大豆 わかめ 人参 グリーンピース しめじ 豆苗 キャベツ 玉葱 牛蒡 蓮根 じゃが芋	里芋唐揚げの甘辛 ミルク
20 火	クリームシチュー 竹輪の生姜煮	竹輪 鶏肉 人参 ブロッコリー 玉葱 しめじ コーン 白菜 じゃが芋	おかし ミルク
21 水	赤魚の煮つけ 胡瓜とちりめんの酢の物	赤魚 ちりめん わかめ ほうれん草 胡瓜 胡瓜 生姜 コーン ゴマ	おかし ミルク
22 木	根菜ポトフ 南瓜の煮物 ☆蓮根と人参の金平	ウィンナー 南瓜 ブロッコリー 人参 いんげん 蓮根 玉葱 大根 牛蒡 キャベツ 里芋 じゃが芋 ゴマ	おかし ミルク
◎23 金	エビピラフ ☆タンドリーチキン ポテトのマヨネーズ焼き スープ	エビ 鶏肉 ベーコン ブロッコリー ミントマト 人参 ピーマン コーン 玉葱 じゃが芋	リースパイ ミルク
24 土	冬野菜のお好み焼き チーズ	花かつお 豚ミンチ 卵 チーズ 青のり 人参 青葱 白菜 コーン 長いも 板こんにゃく	
26 月	ポークビーンズ 刻み昆布とツナの金平	竹輪 ツナ 豚肉 ベーコン 大豆 刻み昆布 人参 トマト パセリ 玉葱 蓮根 じゃが芋 ゴマ	おかし ミルク
27 火	さつま芋とベーコンのオムレツ 人参サラダ ブロッコリー	ツナ ベーコン 卵 スキムミルク チーズ ブロッコリー ピーマン 人参 しめじ コーン 玉葱 胡瓜 さつま芋 ゴマ	おかし ミルク
28 水	野菜たっぷり湯豆腐 青のりとちりめんの佃煮	ちりめん 花かつお ウィナー 卵 豆腐 わかめ 青のり ブロッコリー いんげん 椎茸 もやし 生姜 白菜 ゴマ	おかし ミルク

◎ は、完全給食

☆ は、新メニューです

完全給食の日、お弁当はいりません。お弁当袋にお箸を入れて持ってきてください。

15日(木)のカレーの日と19日(月)のハヤシライスの日は、白米でお願いします。