



食事だより



2018年 なかよしすみれ保育園

12月に入りました。寒波が本格的になり体を冷やさないようにしていきたいですね。12月は“餅つき”と“クリスマス”が園の行事としてあります。ツリーのサラダ等のメニューになりますので是非楽しみにしてください。

今月の給食より
～チキンのチーズ焼き～

クリスマスメニュー
～にお勧めです！

材料(大人2人 子ども2人前) 鶏むね肉：200g 塩：少々 ケチャップ：適量 とろけるチーズ：50g	作り方 ①鶏肉は食べやすい大きさに切り塩とケチャップを混ぜ込む ②フライパンで鶏肉を焼き、火が通りチーズをのせ溶けたら完成
---	---

今月の食材～白菜～



白菜は12月に旬を迎える葉物野菜です。白菜の成分はほぼ水分で少量のビタミンC、葉酸、亜鉛が含まれていますがとてもバランスよく含まれているのが特徴です。また、ビタミンCは熱に弱いため白菜を調理するときには少し歯ごたえがあるように調理すると損なわずに摂取することができます。

冬至について

冬至とは一年のうち一番“太陽が出ている時間が短い日”を差します。今年は12月22日が冬至にあたり、いつも以上に寒く感じてしまう日になりそうです。また、冬至といえば“ゆず湯”と“かぼちゃ”です。ゆずには身体の血行促進効果があるので寒くなる冬至にはぴったりです。さらにかぼちゃは“南瓜”と書き“南の陽気にふれた”ことから縁起物として寒い冬至の日に食べられてきたそうです。また、かぼちゃは緑黄色野菜でカロチンやビタミンが多く含まれるためこの時期風邪予防にも効果的です。



	月	火	水	木	金	土
屋食						1 作品展、1年生のついで チキンライス 春雨と野菜のソテー お茶 お菓子
おやつ						お茶 お菓子
屋食	3 カレーライス わかめときゅうりのツナ和え	4カムカムメニュー ご飯 さわらのごまみそ焼き 筑前煮 きゅうりのゆかり和え 小松菜のすまし汁	5 もちつき 煮込みうどん 大根と鶏肉の煮物	6 ご飯 鶏肉のマーマレード焼き ウィンナーのカラフル野菜炒め にんじんのごま和え わかめのみそ汁	7 パンの日 食パン ポテトのオープン焼き ブロッコリー 野菜スープ	8 ツナとひじきの炊き込みご飯 かぼちゃのみそ汁
おやつ	牛乳 ジャムサンド	牛乳 果物・お菓子	牛乳 昆布おにぎり	牛乳 チーズ蒸しパン	牛乳 さつまいもクッキー	お茶 お菓子
屋食	10 ナポリタン じゃがいものマーガリン炒め	11ふりかけの日(3歳) ご飯 鮭のタンドリー風 ほうれん草炒め にんじんグラッセ 大根のみそ汁	12 パンの日 食パン/ジャム きのこクリームシチュー 切干大根のサラダ	13 チキンライス 春雨と野菜のソテー	14 ご飯 ちくわの磯部揚げ かぶと鶏肉の炊き合わせ ブロッコリー 麩のすまし汁 牛乳 マドレーヌ	15 乳児ごっこ発表会 ご飯 ミートローフ かぼちゃのインディアンサラダ もやしのごま和え ごぼうのみそ汁 お茶 お菓子
おやつ	牛乳 ツナサンド	牛乳 おとうふプチケーキ	牛乳 果物・お菓子	お茶 お好み焼き	牛乳 マドレーヌ	お茶 お菓子
屋食	17 煮込みうどん 大根と鶏肉の煮物	18カムカムメニュー ご飯 さわらのごまみそ焼き 筑前煮 きゅうりのゆかり和え 小松菜のすまし汁	19 パンの日 食パン ポテトのオープン焼き ブロッコリー 野菜スープ	20 マーボー丼 鶏肉の野菜煮込み	21 誕生会・クリスマス会 バターライス チキンのチーズ焼き ツリーサラダ みかん コーンスープ 牛乳 クリスマスおやつ	22 冬至 ツナとひじきの炊き込みご飯 かぼちゃのみそ汁
おやつ	牛乳 昆布おにぎり	牛乳 さつまいもクッキー	牛乳 果物・お菓子	牛乳 ドーナツ	牛乳 クリスマスおやつ	お茶 お菓子
屋食	24 振替休日	25 ナポリタン じゃがいものマーガリン炒め	26 パンの日 コッペパン きのこクリームシチュー 切干大根のサラダ	27 ご飯 鮭のタンドリー風 ほうれん草炒め にんじんグラッセ 大根のみそ汁 お茶 お好み焼き	28 お弁当	29 休園
おやつ		牛乳 ツナサンド	牛乳 果物・お菓子	お茶 お好み焼き	お茶 お菓子	