



# 12月の給食だより

## 冬の野菜を食べよう

冬の野菜が美味しくなってきました。冬野菜は加熱すると甘みが増し、体を温める野菜(根菜類)が多いです。また、ほうれん草や人参などの緑黄色野菜も旬をむかえます。冬野菜を食べてこれからの寒い季節を元気に過ごしましょう♡

## 冬野菜ってなにがあるの??

大根・・・消化酵素がたっぷり！胃腸に優しいよ。  
 蓮根・・・花粉症対策に良いと言われているよ！  
 カブ・・・生でも甘みがあって美味しいよ！  
 ほうれん草・・・鉄分が豊富！納豆和えが人気です！  
 白菜・・・食物繊維がたっぷり！  
 人参・・・カロテンが豊富☆風邪予防にいいよ！



子どもたちにも大人気！！

## 大根飯



### 材料(4人分)

米	2合	大根	1/4本
★醤油	大さじ2	油揚げ	1枚
★酒	小さじ1	ごま油	大さじ2/1
		☆醤油	大さじ2/1
		☆みりん	大さじ2/1

### 作り方

- ①お米をとき、炊飯器に★の調味料と2合分の水を入れる。
- ②大根の皮をむき、5mm角に切る。油揚げも同様。
- ③大根と油揚げをごま油で炒めて、☆の調味料を入れて炒め煮する。(水分が無くなるまで)
- ④炒めた大根を①の炊飯器の中に入れて、炊く。
- ④炊き上がったら混ぜて出来上がりです。

## 献立表



令和5年12月1日

くもぎ保育園

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび	
ひるごはん	★ 今月の予定 ★ 12/1 お弁当の日(予行練習) 12/9 発表会 12/11 成道会 12/15 もちつき			12/19 クリスマス会 & 誕生日会 12/26 みそ汁クッキング 12/29 希望保育(お弁当を持って来て下さい)		1 ★ おべんとうのひ (よこうれんしゅう) 	2 ろーるぱん くりーむしちゅー くだもの
	おやつ				おちゃ おかし	ぎゅうにゅう おかし	
ひるごはん	4 ぱん まかろにくらたん ほうれんそうさらだ	5 みーとすばげてい たるたるさらだ こんそめすーぷ	6 ごはん さばのたつたあげ うめだいこん すましじる	7 ごはん さけのてりやき はるさめさらだ あおのりれんこん	8 ごはん とりにくのからあげ かぶのりんごのさらだ ごもくに	9 ★ はっぴょうかい	
	おやつ	おちゃ こめこむしぱん	おちゃ だいすとこんぶのおにぎり	ぎゅうにゅう もんぶらん	おちゃ おかし	ぎゅうにゅう ちーずまふいん	
ひるごはん	11 ★ ちゃめし とうふのごもくあげ かぶのすのもの みそしる	12 ごはん さけのうめまよやき じゃがいものにももの	13 びびんば すいーとふらいどぼと たまごすーぷ	14 ごはん さかなのふらい ぶろっこりーなむる かぼちゃさらだ	15 ★ きなこもち ちくぜんに すましじる	16 たきこみごはん くだくさんみそしる くだもの	
	おやつ	ぎゅうにゅう さんしょくだんご	おちゃ おこのみやき	ぎゅうにゅう ばなな おかし	おちゃ なっとうまき	おちゃ おかし	ぎゅうにゅう おかし
ひるごはん	18 かれーらいす ぶろっこりーさらだ かぶのまりね	19 ★ ぱん にこみはんぱーぐ ささみちーずふらい こーるすろー くだもの	20 ごはん さけのしおこうじやき ほしだいこんさらだ さといものあまからいため	21 げんまいごはん くるまふのふらい ひじきのごまさらだ かみかみごぼう	22 おにぎり とりにくのてりやき かぼちゃさらだ さつぱりあえ くだもの	23 わかめごはん ぶたじる くだもの	
	おやつ	おちゃ よーぐるとぱん	おちゃ くりすますすぱふえ	ぎゅうにゅう おかし	おちゃ おかかちーずおにぎり	おちゃ おかし	ぎゅうにゅう おかし
ひるごはん	25 なっとうごはん あおなのごまあえ かぼちゃのにももの	26 ★ げんmyおにぎり みそしる くだもの	27 だいこんめし こうやどうふに なっとうあえ のっぺいじる	28 ★ としこしうどん かきあげ かぶのすのもの	29 希望保育 お弁当を持って来て下さい 	30 休園	
	おやつ	ぎゅうにゅう あんぱん	おちゃ おかし	ぎゅうにゅう おかし りんご	おちゃ おかし		