



野菜のどの部分を食べているのかな？

寒い冬は根菜類や葉物の野菜がとても美味しい季節です。白菜や大根などの冬に旬を迎える野菜は、寒さに凍えることのないよう、細胞に糖をたくわえる為、甘味があって味が濃いのが特徴です。
また、冬野菜には体を温める効果のある野菜が多くあります。冬野菜を取り入れて寒い冬を元気に乗り切りましょう。



体を温める！「かぼちゃのポタージュスープ」

材料) 4人分

- 南瓜 250g
- 牛乳 500ml
- バター 10g
- 小麦粉 大さじ1
- パセリ 適量
- コンソメ 小さじ1/2

- ①南瓜の皮と種を取り除き、カットしてレンジで加熱し、火を通しておく。
- ②鍋にバターを入れて火にかけ、小麦粉、牛乳300ccを入れ、沸騰直前に①を入れ湧いたら弱火にして1~2分ほど加熱して火を止めます。
- ③残りの牛乳を足し、ミキサーにかけてなめらかになったら鍋に戻し火にかけコンソメを入れて、味を整え、パセリを入れたら出来上がりです。

※冬至に南瓜を食べると風邪を引かないといわれていますよ！
子どもたちと一緒に作ってください。



世界の朝ご飯

世界一人気のある朝食「チチャロンサンド」スペインのある有力紙が「世界一の朝食は何か？」という投票で獲得した無名のペルー料理です。チチャロンは豚バラ肉をゆでた後、さらにラードで揚げた塩味の効いた豚肉です。中がジューシーな食感が特徴で、揚げた甘いサツマイモや赤玉ねぎのマリネ、サルサ・クリオージャ（玉ねぎ、レモン、チリ、コリアンダーを使ったペルーの伝統的なソース）と共にパン・フランセスと呼ばれるパンに挟んで食べます。とてもボリュームがあり、1個食べただけで満足の朝食です。



12月の行事・献立表

行事	日	曜	全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
	1	月	きのこグラタン、野菜の昆布和え コーンスープ、果実	お茶 変わり焼きおにぎり	牛乳 リッツ	パン
	2	火	魚の竜田揚げ、スパゲティーサラダ けんちん汁、果実	牛乳 手作りメロンパン	牛乳 人参スティック	ご飯
	3	水	筑前煮、ほうれん草の磯和え、みそ汁、果実	ミルク たこ焼き風	牛乳 クラッカー	ご飯
英語教室(3,4,5歳児)	4	木	コーリンチー、ブロッコリーのおかか和え 中華スープ、果実	お茶 芋ぜんざい	豆乳 ちりめん	ご飯
	5	金	魚の香味焼き、ドレッシングサラダ もずくスープ、果実	ミルク ココアバー	牛乳 サブレ	ご飯
	6	土	焼きビーフン、揚げ身の甘煮、果実	牛乳 パン	牛乳 せんべい	ビーフン
	7	日				
太陽スポーツ教室(3,4,5歳児)	8	月	しろちゃんとはりちゃんカレー 大根サラダ、果実	ミルク 黒糖蒸しパン	豆乳 サブレ	ご飯
	9	火	魚のタルタル焼き、小松菜とパプリカの和え物 豚汁、果実	ヨーグルトムース	お茶 かえり	ご飯
餅つき / 弁当日	10	水	※お弁当の準備をお願いします。	プリン お菓子	お茶 あられ	ご飯
	11	木	スペイン風オムレツ、ゆで野菜 チンゲンサイのスープ、果実	お茶 せん切り大根もち	牛乳 ポーロ	ご飯
	12	金	鶏肉とさつま芋の揚げ煮、キャベツサラダ みそ汁、果実	牛乳 じゃこピザ	牛乳 サブレ	ご飯
	13	土	中華丼、ナムル、果実	牛乳 パン	牛乳 クッキー	ご飯
	14	日				
災害訓練週間	15	月	ハンバーグ、ポテトサラダ、みそ汁、果実	牛乳 マーマレード蒸しパン	牛乳 ウエハース	ご飯
リトミック(1,2歳児)	16	火	魚のカレーチーズ焼き、春雨の酢の物、呉汁 果実	牛乳 焼き芋	牛乳 ポーロ	ご飯
	17	水	豚肉の生姜焼き、バンバンジー、みそ汁、果実	牛乳 ごぼうの唐揚げ	豆乳 チーズ	ご飯
英語教室(3,4,5歳児)	18	木	すき焼き風、千切り大根のかみかみサラダ 清し汁、果実	お茶 焼きおにぎり	お茶 せんべい	ご飯
	19	金	めひかりのから揚げ、マカロニサラダ、みそ汁 果実	フルーツヨーグルト	牛乳 ちりめん	ご飯
	20	土	豚丼、厚揚げと野菜の煮物、果実	牛乳 パン	牛乳 クッキー	ご飯
	21	日				
	22	月	えびのよせ揚げ、三色なます、しらすのスープ 果実	ミルク チーズクッキー	牛乳 ビスケット	ご飯
	23	火	魚のムニエル、カラフルサラダ、根菜汁、果実	ミルク フレンチトースト	牛乳 かえり	ご飯
	24	水	五目豆、ひじきとツナのサラダ、かき玉汁 果実	ミルク おからと人参のケーキ	お茶 ビスコ	ご飯
クリスマス&お楽しみ会	25	木	シーフードピラフ、唐揚げ、南瓜のポタージュスープ ブロッコリーの味噌マヨサラダ、果実	牛乳 ケーキ	飲むヨーグルト	ご飯
大掃除 / 保育納め 1号認定冬季休暇(~1/7)	26	金	かぼちゃのそぼろ煮、海藻サラダ、みそ汁 果実	果実 ビスコ	豆乳 コーンフレーク	ご飯
	27	土	親子うどん、胡瓜のたたき、果実	牛乳 お菓子	牛乳 せんべい	うどん
	28	日				
	29	月				
	30	火				
	31	水				

0,1,2歳児

3,4,5歳児(主食除く)

*給食・おやつ1日平均：エネルギー504.6cal

*給食・おやつ1日平均：エネルギー403.3cal

タンパク質18.4g 脂質14.9g 食塩1.5g

タンパク質17.6g 脂質14.4g 食塩1.8g

