

給食室

今年も残りわずかとなってきました。

朝夕の寒さもより一層厳しくなってきたりして体調を崩しやすくなります。

日頃から3食しっかり食べて、たくさん動いて、しっかり寝て、

風邪に負けない強くて丈夫な身体を目指しましょう！

また、空気の乾燥も相まってウイルスや細菌による下痢・嘔吐も多くなります。

手洗いうがいを習慣化して元気いっぱいでもちつきやクリスマスを楽しみましょう😊

行事食予定

5(木) もちつき

この日は日本の伝統的な行事のおもちつき！

子どもと大人みんなで力を合わせておもちをつきます😊

一生懸命おもちをつけば冬の寒さも吹っ飛びます👏



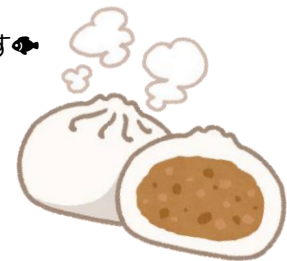
11(水) 誕生会

今年最後の誕生会メニューはサクッと美味しい鮭のフライです🍷

副菜にはトマト嫌いの子たちにも人気のラタトゥイユ、

スープにはクラムチャウダーを作ります。

おやつは手作り肉まんです！お楽しみに～🌟



18(水) クリスマス会

みんなお待ちかねのクリスマス会🎄

今年のクリスマスメニューは冬っぽさ満点のチキンのきのこクリームソースと

クリスマスツリーをイメージしたポテサラツリー、お野菜たっぷりのミネストローネです。

おやつはクリスマス仕様のスペシャルなドーナツです🍩

良い子のみんなにサンタさんが来てくれるといいですね😊



20(金) 冬至

今年の冬至は21日の土曜日ですが、園では20日の金曜日に冬至メニューを提供します。

献立の内容は柚子が香るサバの柚子味噌焼き、南瓜のいとこ煮、

柚子の皮で香りづけしたすまし汁です。

普段馴染みのない柚子ですが、これを機に好きになってくれたら嬉しいですね😊



レシピ紹介

混ぜご飯としてもおにぎりとしても美味しいちょっぴり豪華な”大葉とじゃこのおにぎり”をご紹介します。

少し手間のかかるおにぎりですが大人も子どもも喜ぶ内容となっています◎

時間に余裕のある和食の時やお蕎麦のお供に是非試してみてください🍴

材料

お米… 1合
チリメン… 25g
醤油… 小さじ2
ごま油… 小さじ1と1/3
大葉… 2枚
かつお節… 3g
白ごま… 2g



- ①・・・大葉を縦半分に切り、千切りにして水にさらしておく。
- ②・・・ごま油を熱し、チリメンと醤油を入れてカリッとなるまで炒める。
- ③・・・かつお節と白ごまをそれぞれ別のフライパンで香りが立つまで弱火で乾煎りする。
特にかつお節は焦げやすいのでとろ火でじっくり乾煎りすると失敗しにくいです。
- ④・・・気持ち固めに炊いた白ご飯に水気を切った①と②と③を入れ、
全体に馴染むまでさっくり混ぜ合わせると完成です☆

- 一口メモ
- ・炒める際にごま油を少し取っておいて、全体を混ぜ合わせる時に一緒に混ぜ込むとさらにごま油の香ばしさが感じられて大人の味わいになります◎
 - ・③のかつお節と白ごまは乾煎りせずにそのままでも美味しく食べられます。
 - ・おにぎりにする場合、ごま油の油分でホロホロ崩れやすいのでしっかり固めに握ってください
 - ・甲殻類アレルギーをお持ちの方はチリメンの代わりに鮭フレークやサバ缶などお使いください。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μ g)
3歳未満	473	18.4	17.1	301	1.5	189
3歳以上	557	20.9	18.2	251	2.1	209

	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
3歳未満	0.31	0.44	25	2.8	1.2
3歳以上	0.37	0.40	33	3.8	1.6