②12月▲ 食育だより

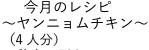
令和 4 年 12 月 1 日発行 豊川こども園給食

少しずつ寒くなり、風邪を引きやすい季節になりました。 12月は、発表会やクリスマス、年末年始と行事がたくさん あります。 楽しむためにも体調を崩さないように、 早寝早起きをし、冬野菜をたくさん食べて栄養をしっかり 摂りましょう。

勿如寺》伊 (個)《歌

クッキングは、今回初のハンバーグ作り☆ 子どもたちに包丁を使って玉葱切りから、 ハンバーグのタネを捏ねて形を整えるまでを挑 戦してもらいました☆

コロナ禍でクッキングがなかなか出来ずに いましたが、感染対策をしっかり行いながら、 楽しくハンバーグ作りが出来ました!



- ・鶏肉 500 g
- ・片栗粉 30 g
- ・揚げ油 (タレ)
- ·砂糖 20g
- ·酢 15 g
- ・醤油 20g
- ・ケチャップ 20g
- ・コチュジャン 5g

開島へこおおおしのッキー



1.タレの材料を混ぜ、火にかける 2. 鶏肉は一口サイズにし、片栗粉 をまぶして油で揚げる 3.揚げた鶏肉を①のタレに絡めた ら完成

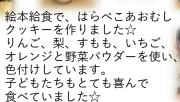














ディキャップ **MYMO第一個**

クッキングで作ったハンバーグを 持ってデイキャンプへ☆

レタス、チーズ、手作りのソース をバイキング形式で、子どもたちに 作ってもらい、オリジナルのハンバ ーガーができました。

マリオの中の好きなキャラクター と名前が入った自分だけのケースに 入れてとても嬉しそうに食べていま した。



4.5 歳児になると骨付のサバを 食べています。

11月から桜組さんも、挑戦!! 気を付けるよう声掛けしながら、 しっかりと骨を出し器用に食べる ことが出来ていますよ☆



月	火	水	木	金	土
			■ 白菜のじっくり煮	2 魚の洋風焼き	B ナポリタン
	4		わかめの炒めナムル	じゃこと切干大根の炒め煮	
			果物	レタス	ミニゼリー
*	* *		大学芋	豆乳フレンチトースト	お菓子
B 豚汁	ひ 擬製豆腐	7 牛肉の柳川風煮	❸☆魚のクリームチーズ焼き	🛭 お弁当の日	■ 味噌煮込みうどん
竹輪の磯辺揚げ	大根サラダ	レバーの唐揚げ	ほうれん草のおかか和え	4	
果物	サニーレタス	ブロッコリー	人参のグラッセ		果物
チョコ風味パンケーキ	利休白玉団子	お好み焼き	フロランタン	お誕生日ケーキ	お菓子
□2 ポークカレー	□ 魚のみそ焼き	14 おでん風煮込み	□5 豆腐ハンバーグ	■ 肉じゃが	□7 あんかけちゃんぽん
野菜サラダ	ひじきの炒め煮		スパソテー	さつま芋の天ぷら	
福神漬け	サニーレタス	果物	レタス	ブロッコリー	棒チーズ
パン	マカロニ黄粉	☆キャロットケーキ	アセロラゼリー・お菓子	台湾カステラ	お菓子
□② 餃子スープ	20 八宝菜	20 魚のホイル焼き	፟፟ ② ② ② 「 図 図 図 図 図 図 図 図 図	28 照り焼きチキン	24
レバーのソース煮	シュウマイ	さつま芋の味噌マヨ和え	彩り卵焼き	☆グラタン	" 在 不 五 。"
果物	枝豆	レタス	ブロッコリー	☆マッシュポテトのツリー	The second
ロールケーキ	豆乳もち	おからドーナツ	じゃが丸くん	ヨーグルトジャムサンド	
20 ☆クラムチャウダー	227 魚のケチャップ煮	28 スパニッシュオムレツ			
	蓮根サラダ	線野菜	S.	4 -	200
トライフル	枝豆	果物	〇 黄	🤌 🍊 📤	. J
☆チキンライスボール	プリン・お菓子	ヨーグルトホットケーキ			