

# 12月 食育だより

令和5年 12月 1日発行 豊川こども園給食

朝夕の寒さが厳しくなってきました。

体を温める効果のある根菜類や、ビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めるきのこなどで寒い冬を乗り越えましょう。

園では、畑に冬野菜の大根とサニーレタスを植えました。収穫出来たら給食で使用していきたいと思いを★お楽しみに～



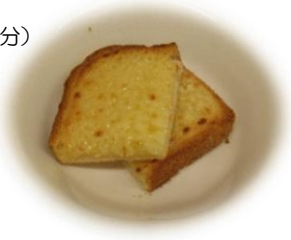
## ★つくしぐみ★

4月に比べスプーン、フォークの持ち方が上手になりとても成長を感じています★

## 11月のおすすめメニューレシピ

### ★チーズケーキトースト (4人分)

- ・食パン 4枚
- ・プレーンヨーグルト 50g
- ・砂糖 大さじ2
- ・マーガリン 10g
- ・マヨネーズ 10g



### <作り方>

- ① ヨーグルトを水切りする
- ② ①に砂糖、マーガリン、マヨネーズを入れ混ぜる
- ③ 食パンに②を塗り、オーブンまたはトースターで焼き色が付くまで焼いたら完成 (180℃10分)

★朝食やおやつで簡単に作れて子どもたちも大好きなメニューです！おうちでも作ってみて下さい★

園で収穫したさつまいもを給食で使用しました★  
(さつまいもコロッケ)



## 11月の郷土料理★ 福岡県 筑前煮 (がめ煮)

「がめ煮」は福岡県の郷土料理で、博多の方言「がめくりこむ」(寄せ集めるの意味)が由来とされている。

「がめ煮」は全国的には「筑前煮」と呼ばれているが、筑前煮は骨なしの鶏肉も使われるのに対し、がめ煮は骨付の鶏肉が使用される。



## 12月のこんだて

月	火	水	木	金	土
 <p>8日のお好み焼きは大阪の名物です。</p> 	<p>— 12月のおいしいたべもの —</p> <p>たら・小松菜・キャベツ・みかん・ゆずなど</p>			<p>1 白菜のじっくり煮 わかめの炒めナムル 枝豆 大学芋</p>	<p>2 ナポリタン 棒チーズ お菓子</p>
<p>4 具だくさん味噌汁 レバーのんにく醤油 ブロッコリー</p> <p>パンミミケーキ・野菜ジュースゼリー</p>	<p>5 スパニッシュオムレツ パンサンス サニーレタス ロールケーキ</p>	<p>6 魚のクリームチーズ焼き ほうれん草のおかか和え 果物 ヨーグルト・お菓子</p>	<p>7 炒り豆腐 ウインナー 枝豆 クロックムッシュ</p>	<p>8 魚のごまだれ揚げ ひじきの炒め煮 レタス お好み焼き</p>	<p>9 味噌煮込みうどん ミニゼリー お菓子</p>
<p>10 餃子スープ レバーの唐揚げ 果物 マカロニ黄粉</p>	<p>11 お弁当の日 </p>	<p>12 おでん風煮込み 果物 チーズおかかおにぎり</p>	<p>13 魚の磯辺フライ 変わり金平 サニーレタス 豆乳もち</p>	<p>14 豚肉とキャベツの甘辛煮 彩り卵焼き 枝豆 チョコ風味パンケーキ</p>	<p>15 ちゃんぼん 果物 お菓子</p>
<p>16 ビーフカレー 福神漬け 果物 ヨーグルトジャムサンド</p>	<p>17 発表会 </p>	<p>18 魚のケチャップ煮 蓮根サラダ サニーレタス 肉まん</p>	<p>19 八宝菜 シュウマイ 枝豆 お菓子・果物</p>	<p>20 タンドリーチキン 南瓜サラダ ブロッコリー お誕生日ケーキ</p>	<p>21 焼きそば 棒チーズ お菓子</p>
<p>22 クリームシチュー 海藻サラダ マシュマロクラッカー・ミニゼリー</p>	<p>23 魚のホイル焼き 大根サラダ サニーレタス もちもちチーズパン</p>	<p>24 焼肉 野菜炒め 果物 パン</p>	<p>25 豆腐ハンバーグ スパンテー 枝豆 キャロットケーキ</p>	<p>26 22日はクリスマスメニューです★ おたのしみに★ </p>	

※行事等により、献立を多少変更することがあります。☆は新メニューです。