



12月給食だよ!

【今月の目標】
好き嫌いせず
何でも食べよう

平成30年11月30日
足羽東こども園

日	曜	献立名	9時30分 (未満児)	3時(全員)	延長保育 (飲み物 お茶)
1	土	生活発表会 ジャムパン ぶどうジュース (発表会の為、持ち帰るクラスもあります)			
3	月	鶏のつくね煮 人参といんげんのソテー うどん入りすまし汁 チーズキャッチ	牛乳 りんごゼリー	ミルク メープルマフィン	塩せんべい
4	火	小芋のコロッケ 白菜のおかか和え かまぼこの味噌汁	牛乳 お子様えびせん	ミルク バニラロアンヌ	一口ゼリー
5	水	ウインナー入りポトフ みかん入り胡瓜とわかめの酢の物 煮干しの甘露煮	牛乳 お子様せんべい	ミルク 水ようかん	白い風船
6	木	豆腐入り煮込みハンバーグ 粉吹き芋 トマト あっさりスープ	牛乳 ビスケットボーロ	ミルク まがりせんべい	南瓜せんべい
7	金	鮭の塩焼き 金時煮豆 スティック胡瓜 チンゲン菜と麩の味噌汁 味付け海苔	牛乳 せんべい	ミルク ココアクッキー	雑穀クッキー
8	土	パン ジャムとマーガリン ボイルウインナー スティック胡瓜 ミニトマト パナナ	お茶 ビスケット	ジュース せんべい	
10	月	お楽しみ弁当の日 (いろいろな食材を使ってバランス良く詰めましょう)	牛乳 ウエハース	ジュース 肉まん	ソフトせんべい
11	火	ツナ入りカレーライス 福神漬け みかん	牛乳 プチクッキー	りんごジュース ぼたぼた焼き	ビスケット
12	水	鯖のおろし煮 野菜のナムル 薄揚げと玉葱の味噌汁	牛乳 白い風船	牛乳 マリービスケット	クッキー
13	木	里芋ご飯 鶏の唐揚げ キャベツのドレッシングかけ 味噌汁	牛乳 動物ビスケット	ミルク こつぶっこ	まがりせんべい
14	金	味噌味豚じゃが 枝豆 白菜のスープ ふりかけ	牛乳 サブレ	ミルク ベルギーワッフル	えびせん
15	土	パン ブリーベリージャムとマーガリンソーセージ ジュース みかん	お茶 せんべい	ジュース ビスケット	
17	月	赤魚の香味焼き ポテトサラダ しめじのかき卵汁	牛乳 ビスケット	お茶 フルーツ杏仁豆腐	バニラロアンヌ
18	火	パンの日 パン はちみつ&マーガリン ハヤシシチュー 切干大根とほうれん草のおかか和え	牛乳 ピーチゼリー	ぶどうジュース 黄粉せんべい	ぼたぼた焼き
19	水	井の日 野菜たっぷり焼肉丼 枝豆 とまと 薄揚げとわかめの味噌汁	牛乳 野菜せんべい	ミルク ゼリー・昆布	せんべい
20	木	白菜入りお好み焼 わかめと麩のみそ汁 ゼリー	牛乳 卵ボーロ	ミルク ビスコ	ココアクッキー
21	金	クリスマス誕生会 カレーピラフ チキンのサッパリ煮 菊花みかん ブロッコリーのオーロラソースかけ パンプキンスープ	牛乳 せんべい	カルピス ロールケーキ	白い風船
22	土	ふりかけご飯 肉団子 いんげんの胡麻ドレッシングかけ すまし汁	お茶 塩せんべい	お茶 みかん	
24	月	振替休日			
25	火	お楽しみ弁当の日 食育の日 クリスマスケーキ作り	牛乳 一口ゼリー	ジュース クリスマスケーキ	黄粉せんべい
26	水	チキンクリームシチュー オムレツ キャベツのゆかり和え	牛乳 雑穀クッキー	乳酸飲料 乗り物ビスケット	野菜せんべい
27	木	アジフライ ピーフン炒め じゃが芋と厚揚げの味噌汁	牛乳 プチクッキー	ミルク バナナ	プチクッキー
28	金	麺の日 きつねうどん 小松菜の胡麻和え みかん	牛乳 南瓜せんべい	ジュース まがりせんべい	ウエハース

食育活動

- 4日 うめ組が植えた白菜を収穫し、おかか和えを作ります。
- 7日 うめ・ひまわり組 ナイフ・フォークを使って食べます。
- 20日 ちゅうりっぷ・たんぼぼ組白菜ちぎり
たんぼぼ～ひまわり組はお好み焼きをクラスで焼きます。
- 25日 クリスマスケーキ作り(各クラスで作ります。)
どんなクリスマスケーキが出来るか楽しみですね



手作りおやつ

【今月使用する食材の産地】

北海道・青森・茨城・富山・石川・福井・
岐阜・長野・愛知・静岡・徳島・高知・
福岡・長崎・鹿児島・韓国・フィリピン





食育活動アラカルト



11月の食育活動は皆で野菜ちぎり、皮むきや包丁を使っての野菜切り等を行い豚汁を作りました。

ちゅうりっぷ0才組 白菜などの野菜に触れます



ちゅうりっぷ1才組 白菜ちぎり



たんぼぼ組 白菜ちぎり



さくら組 人参の皮むき



うめ組 大根・人参切り 皆、真剣な表情です



ひまわり組は野菜切りから豚汁の仕上げまで全部子供達で作りました。「おいしい～」とおかわりしていました。



献立レシピ ビビンバ丼

<材料>		1人分			
豚挽肉	30g	ほうれん草	30g		
生姜	少々	人参	6g		
A	三温糖	3g	もやし	15g	
	味噌	2g	B	三温糖	2g
	醤油	2g		酢	2g
	片栗粉	0.8g	醤油	2g	
			すり胡麻	少々	

<作り方>

- ①生姜はみじん切にする。
- ②Aの調味料を合わせておく
- ③フライパンに油を熱し、生姜、豚肉を炒め、②で味付けをする。
- ④人参は千切、もやし、ほうれん草は食べやすく切り、それぞれ茹でておく。
- ⑤④の水を切り、Bの調味料を和える。
- ⑥③と⑤を混ぜ合わせ、ご飯の上にかける。

