2021年度

12月給食献立表

あいのそのこども園

	給食		おやつ	
	三色食品群　〇赤：血や肉になる　△黄：熱や力となる　□緑：調子を整える			
1(水)	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き ほうれん草ソテー 豆腐ときのこの味噌汁	△精白米 〇鮭　△マヨドレ　食塩 △無塩バター □ほうれんそう □コーン　食塩　濃口醤油　こしょう 〇木綿豆腐 〇豆みそ　□えのき □しめじ　だし粉	さつま芋蒸しパン △野菜せんべい 〇牛乳	〇牛乳　△さつま芋 △砂糖 △ホットケーキミックス ※小麦、ごま
2(木)	ふりかけごはん 肉団子スープ ブロッコリーの昆布和え♪	△精白米　ふりかけ※ごま 〇鶏ミンチ　△片栗粉 △春雨　□人参 □白菜 □ねぎ　こしょう　食塩 中華だし　薄口醤油 □ブロッコリー □人参 □塩昆布	□りんご △黒ごまかりんとう 〇チーズ 〇牛乳	※小麦、ごま
3(金)	ごはん さばの竜田揚げ じゃがいもきんぴら♪ キャベツの味噌汁	△精白米 〇さば △片栗粉 △油　生姜　濃口醤油　酒　みりん △じゃがいも △油 △黒ごま　□人参 □三度豆　濃口醤油　みりん 〇竹輪　〇豆みそ　□キャベツ □しめじ　だし粉	ココアプリン♪ △全粒粉クラッカー 〇牛乳	〇牛乳 〇ホイップクリーム 〇ゼラチン　△砂糖　純ココア ※小麦
4(土)	きのこスパゲッティー	〇ベーコン △スパゲティ △オリーブ油 △無塩バター　□エリンギ □しめじ □えのき □ねぎ □刻みのり　濃口醤油		
6(月)	肉味噌そば 白菜とじゃこのサラダ じゃがいもガーリックバター	〇豚ミンチ 〇豆みそ　△中華めん △三温糖 △油　△片栗粉 □生姜 □もやし □人参 □チンゲン菜 □白ねぎ　中華だし　薄口醤油　酒 〇じゃこ　△ごま油　△三温糖　□白菜 □人参 □のり 米酢　濃口醤油 △じゃがいも △無塩バター　□パセリ　ニンニク　食塩	お好み焼き △紫芋チップ 〇牛乳	〇豚肉 〇卵 〇かつお節 △お好み焼き粉　□青さ □ねぎ □キャベツ　お好みソース
7(火)	ごはん マーマレードチキン♪ かつおとあさりの ササっとサラダ 豆腐ともやしの味噌汁	△精白米 〇かしわ △マーマレードジャム　濃口醤油　にんにく　酒 〇大豆 〇あさり 〇シーチキン　△マヨドレ △ごま　□ひじき □人参 □小松菜 薄口醤油 〇木綿豆腐 〇豆みそ　□もやし □玉ねぎ　だし粉	□みかん △ミレービスケット 〇チーズ 〇牛乳	※小麦
8(水)	ミックスサンド 豆乳ポトフ □いちご 〇牛乳	〇シーチキン 〇卵　△食パン △マヨドレ　□きゅうり □いちごジャム 〇豆乳 〇シャウエッセン　△じゃがいも　□人参 □しめじ □ブロッコリー □コーン　コンソメ　食塩	五平餅 □プルーン ほうじ茶	〇豆みそ　△精白米 △片栗粉 △砂糖 △ごま　食塩　みりん
9(木)	じゃこごはん おでん キャベツの甘酢和え 玉ねぎと白菜の味噌汁	〇じゃこ　△精白米 〇かしわ 〇ごぼう天 △じゃがいも △こんにゃく □大根 □人参　薄口醤油 濃口醤油　みりん　酒　だし粉 △三温糖　□キャベツ □コーン　米酢　濃口醤油　食塩 〇豆みそ　□玉ねぎ □白菜 □しめじ □わかめ　だし粉	□バナナ △ひじきスティック 〇チーズ 〇牛乳	※乳、小麦
10(金)	ごはん ひじきハンバーグ さつま芋サラダ えのきと小松菜の味噌汁	△精白米 〇豚ミンチ 〇木綿豆腐 〇豆乳　△パン粉　□ひじき □玉ねぎ □ケチャップ 〇チーズ　△さつまいも △マヨドレ □りんご 〇油揚げ 〇豆みそ　□えのき □小松菜　だし粉	シュガーパイ♪ △スティックゼリー □プルーン 〇牛乳	△パイシート △グラニュー糖 （以上児） （未満児）
11(土)	焼きそば	〇豚肉 〇かつお節　△中華めん △油　□キャベツ □人参 □ピーマン □青のり　ウスターソース　焼きそばソース		
13(月)	あんかけうどん 切干大根 ベイクさといも	〇かしわ 〇色板 〇油揚げ　△うどん △油 △片栗粉　□人参 □白菜 □ねぎ □しめじ　薄口醤油　濃口醤油　みりん　だし粉　酒 〇油揚げ　△油 △三温糖　□切干大根 □人参　濃口醤油　みりん だし粉 △さといも △片栗粉 △油　にんにく　濃口醤油	マシュマロクッキー △野菜スティック 〇牛乳	△コーンフレーク △マシュマロ △無塩バター ※小麦
14(火)	ごはん 焼きししゃも 小松菜のお浸し 豚汁	△精白米 〇ししゃも 〇じゃこ　□小松菜 □人参　濃口醤油　みりん 〇豚肉 〇木綿豆腐 〇豆みそ　△油 △こんにゃく △さつまいも　□大根 □人参 □ごぼう □ねぎ　だし粉　みりん	カップケーキ □パイナップル △ラムネ 〇牛乳	〇牛乳 〇卵 △ホットケーキミックス △バター △砂糖 □レーズン （以上児） （未満児）
15(水)	コーンごはん 鶏と白菜とかぶのスープ カニカマのサラダ フライドポテト	△精白米　□コーン　食塩 〇かしわ　□白菜 □かぶ コンソメ　酒　みりん　食塩 〇カニカマ　△マヨドレ　□キャベツ □人参　濃口醤油 △じゃがいも △油　食塩	□みかん △胚芽スティック 〇チーズ 〇牛乳	※乳、小麦
16(木)	ごはん 魚のムニエル ほうれん草の洋風お浸し 玉ねぎの味噌汁	△精白米 〇カレイ　△有塩バター △薄力粉　食塩　こしょう 〇ベーコン　□ほうれん草 コンソメ　こしょう 〇豆みそ　□人参 □玉ねぎ □えのき □ねぎ　だし粉	アップルサンド △畑のスナック 〇牛乳	△食パン △有塩バター △砂糖 □りんご □レモン汁 ※小麦
17(金)	ごはん 肉じゃが ブロッコリーのおかか和え 大根の味噌汁	△精白米 〇豚肉　△じゃがいも △しらたき △三温糖 △油　□人参 □玉ねぎ　濃口醤油 みりん　だし粉 〇かつお節　□ブロッコリー 濃口醤油　みりん 〇うす揚げ 〇豆みそ　□大根　だし粉	ブルーベリーヨーグルト △ごぼうチップ ほうじ茶	〇ヨーグルト　△ブルーベリージャム ※小麦、えび、ごま
18(土)	チンゲン菜と卵のあんかけそば	〇卵 〇色板　△中華麺 △片栗粉　□チンゲン菜 □人参 □しめじ　みりん 中華だし　薄口醤油		

20(月)	**ごはん** **ぶりの照り焼き** **切干なます♪** **豆腐とわかめの味噌汁** **□黄桃**	△精白米 〇ぶり　△三温糖 濃口醤油 みりん 酒 △三温糖　□切干大根 □ひじき □人参 □キャベツ 食塩 濃口醤油 米酢 〇木綿豆腐 〇豆みそ　□わかめ □チンゲン菜　だし粉	**△カステラ** **△ポテトチップス** **〇牛乳**	※乳、卵、小麦
21(火)	**△コッペパン** **ホワイトシチュー** **コールスローサラダ** **さつまいもスティック** **〇牛乳**	※小麦、乳 〇かしわ △じゃがいも △クリームシチュウルウ △油　□人参 □玉ねぎ コンソメ △三温糖 △油　□きゅうり □キャベツ □パプリカ 食塩 米酢 △さつまいも △油　食塩	**□バナナ** **△海藻せんべい** **〇チーズ** **ほうじ茶**	※小麦、えび、ごま
22(水)	**三色丼** **じゃがいもとしめじの味噌汁** **□パイナップル**	〇鶏ミンチ 〇卵　△精白米　△三温糖　△油　□焼きのり □ほうれん草 濃口醤油 酒 食塩 〇油揚げ 〇豆みそ 〇わかめ　△じゃがいも　□しめじ　だし粉	**かぼちゃ団子** **△スティックゼリー** **□プルーン** **〇牛乳**	〇チーズ　△片栗粉 △砂糖　△ごま □かぼちゃ （以上児） （未満児）
23(木)	**エビピラフ♪** **アメリカンドッグ** **鶏肉のコーンフレーク焼き** **コンソメスープ** **カルピスゼリー**	〇えび △精白米　△無塩バター △油　□玉ねぎ □人参　コンソメ 食塩 こしょう 〇ウインナー　△ホットケーキミックス　△油　□ケチャップ 〇かしわ　△マヨドレ △コーンフレーク　△油 濃口醤油 にんにく 生姜 〇ベーコン 〇卵　□チンゲン菜 □わかめ　コンソメ 〇カルピス　□寒天 □いちご	**□りんご** **△ポップコーン** **〇チーズ** **〇牛乳**	
24(金)	**冬野菜カレー** **春雨サラダ** **□みかん** **〇牛乳**	〇かしわ 〇豆乳　△精白米 △さつまいも △油 △カレールウ　□玉ねぎ □人参 □れんこん □大根　だし粉 △春雨 △コーン △油 △三温糖　□ひじき □キャベツ □人参　米酢 食塩　濃口醤油	**ふのラスク** **△ひじきあられ** **□野菜ジュース**	△ふ △バター △砂糖
25(土)	**中華ちゃんぽん**	〇豚肉　△中華麺 △片栗粉　□人参 □白菜 □もやし □筍　中華だし 薄口醤油　みりん		
27(月)	**お弁当**		**□みかん** **△ねじりん棒** **〇チーズ** **〇牛乳**	※小麦
28(火)	**お弁当**		**△揚げあられ** **△ラムネ** **〇牛乳**	

食育だより

クリスマスを楽しむお菓子

もうすぐクリスマスを迎えます。神さまから私たちへの素敵な贈り物、イエス様のお誕生をみんなでお祝いしたいですね。クリスマスの楽しみの1つといえばケーキ!!日本では丸いデコレーションケーキが有名ですが、外国には色々なクリスマスのお菓子があります。

フランスでは、ブッシュ・ド・ノエル（クリスマスの薪）といって、薪の形に飾りつけたロールケーキです。昔、クリスマス・イブになると、暖炉で薪を燃やした習慣から生まれたお菓子です。

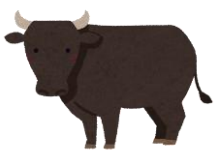
ドイツでは、シュトーレンと言って木の実やドライフルーツを入れて焼いた固い菓子パンです。上には、雪を表す白い粉砂糖がふってあります。クリスマスを待つ4週間の間、カウントダウンしながら少しずつ切って食べていくものとされています。

イギリスでは、クリスマス・プディングが有名です。フルーツと香料がたっぷり入っています。

また、生姜を入れて色々な形に焼き上げたクッキーも、ヨーロッパの多くの国で作られています。

食育クイズ

Q牛タンは牛のどの部分？



①舌　②しっぽ　③耳

A正解は①。

しっぽはテール、耳の付け根の部分はミミカブと呼ばれます。胴体も部位によってロース、リブ、サーロイン、といろいろな名前があるので、調べてみるのも楽しいですね。

お知らせ

〇27日（月）、28日（火）は給食はありません。登園される方はお弁当を持って来て下さい。

子どもに伝えたい和食 Part2

【子どもに伝えたい和食ポイント②】

繊細な和食の味を支える、うま味がたっぷりのだし。赤ちゃんが生まれて初めて口にする「母乳」にもうま味成分であるグルタミン酸がたっぷり含まれています。そのため、だしは赤ちゃんも好んで受け入れます。

だしには少量の塩分も含まれているため、だしをきかせることにより味付けを控えめに出来ます。小さい頃から”だし”を生かした食事をすることは、うす味に慣れ、食材本来の味を楽しめるため、味覚を育てることにも繋がります。

〈いろいろあるだしの素材〉

だしをとるための素材は様々。日本海側は昆布だし、太平洋側はかつおだしがよく使われるなど、地域によっての違いもあり、いくつかのだしを合わせることで、深みが増します。

〇かつお節
　香りも味もとても豊かなだしで、お吸い物、そばつゆ等に欠かせません。

〇昆布
　控えめな味わいで、どんな料理にも隠し味のように使え、動物性のだしと合わせると、相乗効果でよりおいしくなります。

〇干し椎茸
　とれるだしには甘みがあり濃厚。煮物やめんつゆ等によく使われます。

〇煮干し
　独特の強い香りや味を持ち、みそ汁などの汁物によく使われます。

その他にも、貝類、エビの殻、魚の骨、くず野菜などからも美味しいだしがとれます。

〈すぐにできる!お手軽だしのとり方〉

〇かつおだし
　かつお節をだし用の不織布製の袋に入れて煮込み、最後に取り出せば、あらかじめ足を取っておかなくても大丈夫。こしたりする手間もありません。取り出したかつお節は、煮物用の二番だしを取るのに使ったり、炒ってふりかけにもなります。

〇昆布だし
　前の晩に細かく刻んで水につけておけば、次の朝には美味しいだし汁の完成です。取り出した昆布は、豆と一緒に煮込むなど、具材としても活用できます。

〇煮干しだし
　頭やはらわたを取らずに、そのまま使っても大丈夫で、昆布のように水出しもできます。また、ミキサーで粉末にすればそのまま料理に入れて使えます。