

移行食献立

日	曜	献立	主食	おやつ	
1	月	野菜のそぼろ煮, スープ(えのき・チンゲン菜), バナナ	ごはん	ふかし芋	お茶
2	火	鶏肉と野菜のクリーム煮, にんじんとコーンのサラダ, スープ(しめじ・小松菜・わかめ)	ごはん	キャロット蒸しパン	お茶
3	水	三色ごはん, キャベツともやしのおひたし, すまし汁(豆腐・ねぎ)	ごはん	ひなあられ	お茶
4	木	豆腐と豚肉のすき煮, ミニトマト, みそ汁(白菜・小松菜)	ごはん	ピンキーパン	お茶
5	金	カレー肉じゃが, みそ汁(大根・わかめ), オレンジ	ごはん	うどん	お茶
6	土	肉うどん, ヨーグルト和え	めん		
7	日				
8	月	トマトピラフ風ませごはん, フレンチサラダ, スープ(麩・ねぎ)	ごはん	ゼリー	お茶
9	火	ツナと野菜のカレー風味, 納豆, みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)	ごはん	ヨーグルト和え	お茶
10	水	野菜、ひき肉入り卵焼き, みかんときゅうりのサラダ, みそ汁(豆腐・小松菜)	ごはん	クリームスティックパン	お茶
11	木	じゃが芋とブロッコリーのチーズがけ, みそ汁(大根・しめじ)	ごはん	バナナ	お茶
12	金	ハヤシライス, ひじきツナサラダ	ごはん	うどん	お茶
13	土	カレーうどん, バナナ	めん		
14	日				
15	月	高野豆腐の卵とじ, 小松菜のサラダ, みそ汁(豆腐・ねぎ)	ごはん	マスカルポーネパン	お茶
16	火	鶏だんごと野菜のうま煮, みそ汁(里芋・小松菜)	ごはん	ホットケーキ	お茶
17	水	豚肉と野菜の中華煮, スープ(えのき・ねぎ), オレンジ	ごはん	うどん	お茶
18	木	ひじきの炒り煮, 納豆, みそ汁(大根・わかめ)	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
19	金	チキンライス風ませごはん, フライドポテト, スティックきゅうり, ミニトマト, スープ(コーン・わかめ)	ごはん	ゼリー	お茶
20	土				
21	日				
22	月	豆腐の野菜あんかけ, 中華スープ(春雨・コーン・チンゲン菜), りんご	ごはん	ゼリー	お茶
23	火	鶏肉のクリーム煮, きゅうりとリンゴのサラダ, 菜めし	ごはん	コッペパンサンド	お茶
24	水	豆腐と野菜の鶏そぼろ煮, おひたし(人参・もやし), 納豆, みそ汁(大根・しめじ)	ごはん	ホットケーキ	お茶
25	木	炒り鶏, ブロッコリー, ミニトマト, すまし汁(豆腐・みつ葉)	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
26	金	肉じゃが, にんじんともやしの和え物, みそ汁(豆腐・油揚げ)	ごはん	焼きじゃが	お茶
27	土	卒園式			
28	日				
29	月	じゃが芋のグラタン風, キャベツスープ, わかめご飯, オレンジ	ごはん	ゼリー	お茶
30	火	親子煮, ゆかり和え, すまし汁(豆腐・ねぎ)	ごはん	ふかし芋	お茶
31	水	ドライカレー風, キャベツコーンサラダ, スープ(えのき・わかめ)	ごはん	うどん	お茶

一年を振り返ってみましょう!

この1年間、園では毎日の食事はもちろん、栽培活動、クッキングなどを通して、子ども達の食への興味を育んできました。食材への関心、調理への好奇心、食べる意欲お子さんにはどんな変化があったでしょう?ちょっと振り返るだけで子ども達の成長が感じられると思います。1年間、ありがとうございました。

大根のお話

冬を代表とする野菜 だいこん

大根は通年出回っていますが、特に冬の大根は甘みが増し、煮る・炒める・茹でるなど色々なお料理に大活躍! 『おでん』『ふろふき大根』『煮物』など、そして、厚めに切った大根の皮を千切りにしてキンピラ風に炒めても美味しいですよ。

煮物以外にも、生でスティックサラダ、千切りにしてツナとマヨネーズで和えてサラダに! 葉っぱは、塩漬け、ゴマ油炒めでちょっとしたご飯のお供にもなり、捨てる場所なし。いろいろな味が楽しめる食材です。

