

きゅうしょくたより



日曜	献立	主食	おやつ
1月	ミートボールの五目あんかけ, スープ, バナナ	 ごはん	ふかし芋 牛乳
2火	レタスピラフ, 磯香サラダ, スープ	ごはん	キャロット蒸しパン 牛乳
3水	ちらし寿司, ごま和え, すまし汁	 ごはん	おこしもの カルピス
4木	しょうが焼き, ミニトマト, みそ汁	ごはん	ピンキーパン 牛乳
5金	カレー肉じゃが, みそ汁, 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	イタリアンスパゲッティ, フレンチサラダ, スープ	ごはん	おにぎり お茶
9火	鯖のカレー揚げ, ブロッコリー, ミニトマト, 納豆, みそ汁	ごはん	みたらし団子 牛乳
10水	三色ごはん, みかんときゅうりのゴマ酢和え, みそ汁	ごはん	クリームスティックパン 牛乳
11木	ちくわのマヨネーズ焼き, ごま和え, みそ汁	ごはん	マカロニきな粉 牛乳
12金	ハヤシライス, ひじきサラダ	 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	親子丼, 小松菜のサラダ, みそ汁	 ごはん	マスカルポーネパン 牛乳
16火	焼きビーフン, シューマイ, みそ汁	 ごはん	ホットケーキ 牛乳
17水	酢豚, スープ, 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	ごはん	ジャムサンド 野菜果汁
19金	♪お楽しみ献立♪	ごはん	ゼリー お茶
20土	春分の日		
21日			
22月	麻婆豆腐丼, スープ, りんご	ごはん	おはぎ お茶
23火	鶏肉のクリーム煮, かぼちゃサラダ, 菜めし	 ごはん	ホットドッグ 牛乳
24水	親子焼き, おかか和え, 納豆, みそ汁	ごはん	黒蜜きな粉ケーキ 牛乳
25木	赤飯, てりかけ, ブロッコリー, ミニトマト, すまし汁, 一口ゼリー	ごはん	ジャムサンド 野菜果汁
26金	豚丼, ごま和え, みそ汁	 ごはん	焼きじゃが お茶
27土	卒園式		
28日			
29月	グラタン, キャベツのスープ, わかめご飯, オレンジ	ごはん	おにぎり お茶
30火	五目鶏ごはん, ゆかり和え, かき玉汁	 ごはん	黒糖入り鬼まんじゅう 牛乳
31水	ドライカレー, キャベツとコーンのサラダ, スープ	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。