

きゅうしよくたより

日曜	献立	主食	おやつ
1 金	豚肉のしょうが焼き, 味噌汁, オレンジ	ごはん	ピンキーパン 牛乳
2 土	ハヤシライス, バナナ	ごはん	 牛乳
3 日			
4 月	煮味噌, おかか和え, 菜めし	ごはん	うどん お茶
5 火	鯖のみぞれ煮, 納豆, 味噌汁, オレンジ	ごはん	ホットケーキ 牛乳
6 水	肉じゃが, 味噌汁, バナナ	ごはん	おにぎり お茶
7 木	さつま芋ご飯, 磯香サラダ, 味噌汁	ごはん	ジャムサンド 牛乳
8 金	炒り鶏, わかめご飯, 味噌汁	ごはん	みたらし団子 牛乳
9 土	きつねうどん, りんご	めん	 
10 日			
11 月	グラタン, キャベツのスープ, ゆかりご飯, オレンジ	ごはん	ふかし芋 牛乳
12 火	ドライカレー, スープ, バナナ	ごはん	クリームスティックパン 牛乳
13 水	ちくわの天ぷら, ごま和え, 納豆, 味噌汁	ごはん	キャロット蒸しパン 牛乳
14 木	すき焼き風煮, みかんときゅうりのごま酢あえ	ごはん	ジャムサンド カルピス
15 金	五目鶏ご飯, ゆかり和え, かきたま汁	ごはん	うどん お茶
16 土	発表会		
17 日			
18 月	お弁当の日		スティックパン 果汁
19 火	イタリアンスパゲッティ, フレンチサラダ, スープ	めん	おにぎり お茶
20 水	鮭のケチャップあん, かぼちゃサラダ, 味噌汁, 一口ゼリー	ごはん	マカロニきなこ 牛乳
21 木	かしわのひきすり, おかか和え, すまし汁	ごはん	ジャムサンド 野菜果汁
22 金	鶏のから揚げ, ブロッコリー, ミニトマト, シチュー	ごはん	デコケーキ カルピス
23 土	肉うどん, ヨーグルト和え	めん	
24 日			
25 月	ちゃんこ鍋, わかめご飯, バナナ	ごはん	マスカルポーネ 牛乳
26 火	ひじきの炒り煮, 納豆, シューマイ, 味噌汁	ごはん	大学いも 牛乳
27 水	焼豚チャーハン, りんごサラダ, スープ	ごはん	うどん お茶
28 木	カレーライス, キャベツとパインのサラダ, 一口ゼリー	ごはん	スパゲッティ 牛乳
29 金			
30 土			
31 日			

12月22日は冬至です!

冬至とは、北半球において、日の出から日の入りまでの時間が最も短い日の事です。(=夜が長い)ゆず湯に浸かる風習がありますが聞いた事がありますよね?他にもかぼちゃやあずきを食べる習慣があります。夏野菜のかぼちゃは保存性や栄養価が高いため、この時期に食べれば風邪などの予防が期待できます。また、小豆や小豆の赤い色は、厄を払い運気を呼び込む縁起物とされており、この二つを一緒に調理した「いとこ煮」を食べる地域もあるそうです。私たちがよく耳にするのは かぼちゃ煮、あずき粥などですね。

クリスマスのわくわく♪

クリスマス前から楽しむお菓子に、ドイツのシュトレンがあります。発酵させた小麦粉生地にドライフルーツやナッツを練りこんで焼いたパン菓子で、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食べていくものとされているそうです。楽しそうですね!

保育園では12月22日のおやつ時間に手作りケーキを各家で作ります。ごはんの家で焼いたホットケーキを各家で色々な形に切ったり、フルーツなどをトッピングしたり、楽しくかざりつけをします。どんなケーキが出来上がったのか、お子さんに聞いてみてくださいね!