

移行食献立

| 日曜 | 献立 | 主食 | おやつ |
|------|-----------------------------------|-----|----------------|
| 1 金 | 肉じゃがカレー風味, 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 | パンケーキ 牛乳 |
| 3 日 | | | |
| 4 月 | 煮味噌, おかか和え, 菜飯 | ごはん | うどん お茶 |
| 5 火 | ツナポテト, 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 | ゼリー 牛乳 |
| 7 木 | さつま芋のそぼろ煮, 春雨サラダ, 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 | バナナ お茶 |
| 9 土 | きつねうどん, りんご | めん | パンケーキ バナナ |
| 10 日 | | | |
| 11 月 | じゃがいものグラタン, 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 | じゃがいものそぼろ煮, 人参サラダ, 納豆, 味噌汁 | ごはん | キャロット蒸しパン 牛乳 |
| 14 木 | すき煮, みかんときゅうりの和えもの | ごはん | ジャムサンド 牛乳 |
| 15 金 | 親子煮, ゆかり和え, すまし汁 | ごはん | うどん お茶 |
| 16 土 | 発表会 | | |
| 17 日 | | | |
| 18 月 | 弁当の日 | | スティックパン 牛乳 |
| 19 火 | トマトピラフ風混ぜご飯, フレンチサラダ, スープ | ごはん | ゼリー 牛乳 |
| 20 水 | ツナと野菜の中華風, かぼちゃの甘煮, 味噌汁, 一口ゼリー | ごはん | バナナ お茶 |
| 21 木 | 鶏肉のすき煮, おかか和え, りんご | ごはん | ジャムサンド 野菜果汁 |
| 22 金 | クリームシチュー, ブロッコリー, ミニトマト | ごはん | デコケーキ 牛乳 |
| 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, 味噌汁 | ごはん | ふかし芋 牛乳 |
| 27 水 | チャーハン風混ぜご飯, 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, キャベツコーンサラダ, 一口ゼリー | ごはん | ゼリー 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ので、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!