

12

月

きゅう だいり
しよく

令和6年12月1日発行



目 標

冬野菜を食べて体を温めよう

冬野菜には体を温め免疫力を高める働きがあります。
寒さや風邪に負けないよう、しっかり野菜を食べましょう。

大根・かぶ・白菜・ほうれん草・小松菜
ねぎ・里芋・蓮根・ごぼう・にら

大根や蕪についているたくさんの葉っぱ。
「処理が大変そう・・・。」と、捨ててしまっていないですか？
葉っぱには風邪を予防するビタミンCや、
お腹の中を綺麗にする食物繊維がたっぷり。
園では、ふりかけや、お汁の青味にして食べます。

～ 簡単！『大根葉の炒り炒り』 ～

- ・大根葉200g・醤油大さじ1・味醂大さじ1・ごま油少々
- ①お湯を沸かし大根葉を茹でる
- ②茹でた大根葉を水で冷やし、水を切り細かく刻む
- ③フライパンで空炒り
- ④醤油、味醂で味を整え、最後にごま油を入れる。



12月の給食

19日 お雑煮



毎年12月に杵と臼を使ってお餅をつきます。
今年は19日に、つくしの会の役員の方々にお手伝いいただき、餅つき会を行います。つきたてのお餅を、お雑煮にします。
みそ味に、蕪と丸もちだけが入った福井県の味です。

20日 冬至南瓜

冬至は一年で最も昼が短く、夜が長い日です。
昔からかぼちゃを食べ、柚子を浮かべたお風呂に入ると、
元気に過ごすことができると言われています。
この日は、小豆の入った冬至南瓜と、柚子風味の幽庵焼きを食べます。



27日 年越しうどん汁



大晦日の夜に年越しそば食べると縁起が良く、長生きできると言われています。
一足先に、子供達が食べやすいように、年越しうどん汁にして食べます。

～ 畑では ～

ぞう組さんが育てたブロッコリーが採れました。
子供達は草取り・間引き・土寄せと、せっせとお世話をしています。
大根・人参・ほうれん草・白菜も大きくなってきました。
収穫が楽しみです。

月曜日



火曜日



水曜日



木曜日



金曜日



土曜日

2 ・魚のムニエル ・菜花のごま和え ・白玉麩と 玉ねぎのすまし汁 ★おちらし入り大福(3歳未満児)	3 ・肉豆腐 ・かぶと柿の酢の物 ・昆布の佃煮	4 ・里芋と 舞茸のごはん ・大根の梅干し和え ・きのこのみそ汁	5 ・白身魚のフライ ・茹でブロッコリー ・蓮根のきんぴら ・みかん ★おちらし入り大福(3歳以上児)	6 ・鶏肉の照り焼き ・青菜と大豆の和え物 ・じゃが芋のみそ汁	7 あゆみの会(ぞう組)
9 ・魚のごま焼き ・わかめと もやしの酢の物 ・白菜のすまし汁 ★大学芋(3歳未満児)	10 ・豚肉と 白菜の豆乳煮込み ・さつま芋と ひじきの和え物 ・りんご	11 ・大根葉と ちりめんのごはん ・卵の花炒り ・さつま汁	12 おにぎり弁当の日	13 ・がんとじゃが芋の煮物 ・ブロッコリーのサラダ ・赤しそちりめん	14 あゆみの会(らいおん組)
16 ・鯖のみそ焼き ・青菜の白和え ・大根のすまし汁 ★大学芋(3歳以上児)	17 ・高野豆腐のオランダ煮 ・白菜と 青菜のおかか和え ・柿	18 ・厚揚げと大豆のごはん ・赤かぶの甘酢漬け ・ほうれん草の味噌汁	19 もちつき会 ・雑煮 ・ブロッコリーと 人参のごま和え ・みかん	20 ・鮭の柚庵焼き ・いんげんのおかか和え ・冬至南瓜 ・豆腐のすまし汁	21 お弁当 (おかずを忘れずに 持参ください)
23 ・鶏のごま唐揚げ ・水菜とじゃが芋のサラダ ・かぶのみそ汁	24 ・魚のきのこあんかけ ・青菜のお浸し ・のっぺい汁 ★きな粉餅	25 カレーの日 ・冬野菜カレー ・わかめとりんごの酢の物	26 ・スクエアハンバーグ ・青菜と 切干し大根の和え物 ・きのこのみそ汁	27 ・年越しうどん汁 ・ふろふき大根 ・茹でブロッコリー ・みかん	28 お休み
30 お休み	31 お休み	ごはんの日 (ごはんはいりません)			