



2021年12月 あけぼのこども園

～行事食をたのしもう～

今年も残すところあと1ヶ月になりました。今月は、冬至・クリスマス・おおみそかと行事がたくさんあります。季節の行事を大切に、その際に食べられる食事『行事食』を家族団らんでたのしみましょう。

給食では、22日の冬至に「かぼちゃそぼろ煮」・24日にクリスマスメニューを予定しています。おたのしみに♪

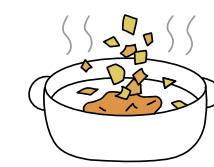
12月の献立			午前おやつ	午後おやつ
1	水	マーボー豆腐 エビしゅうまい 中華春雨サラダ	お菓子	バナナ ケーキ
2	木	肉じゃが ほうれん草ささみ和え つけ野菜	お菓子	お菓子
3	金	親子煮 はんぺんフライ もやし和え しらすふいかけ フルーツ	お菓子	ロールパン
4	土	🎵🎵🎵🎵🎵 第45回 お遊戯会 🎵🎵🎵🎵🎵
5	日	休日		
6	月	ししゃもフライ ひじき煮 小松菜なめたけ和え	お菓子	お菓子
7	火	赤魚煮付け もやしひき肉炒め トマトサラダ フルーツ	お菓子	ぶどうゼリー
8	水	ビーンズカレー アジフライ コールスロー フルーツ	ヨーグルト	お菓子
9	木	キャベツしゅうまい きんぴらごぼう フロッコリーサラダ	フルーチェ	お菓子
10	金	焼き魚(ホッケ) だし巻き卵 ほうれん草ごま和え フルーツ	お菓子	メロンパン スクーン
11	土	肉団子スープ 白身魚フライ もやし和え おかかふいかけ	ヨーグルト	お菓子
12	日	休日		
13	月	豚汁 肉しゅうまい スパゲティサラダ フルーツ	お菓子	お菓子
14	火	かぼちゃシチュー ケチャップウインナー コールスロー フルーツ	ヨーグルト	お菓子
15	水	煮込みハンバーグ マカロニサラダ つけ野菜	お菓子	やきいも
16	木	骨ごとさんま煮 春雨豚肉炒め トマトサラダ フルーツ	フルーチェ	お菓子
17	金	焼き鮭 子和え ポテトサラダ フルーツ	お菓子	フレンチ トースト
18	土	いも汁 ギョーザ ごぼうサラダ チーズ納豆 フルーツ	ヨーグルト	お菓子
19	日	休日		
20	月	から揚げ ひじき煮 ほうれん草おかか和え	お菓子	ココアプリン
21	火	せんべい汁 春巻き もやし和え しらすふいかけ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
22	水	さんまみりん焼き かぼちゃとほろ煮 小松菜ツナ和え フルーツ	お菓子	カップケーキ
23	木	ちくわ納豆 春雨ひき肉炒め ほうれん草かぼ焼き和え	フルーチェ	お菓子
24	金	誕生会 ピラフ おたのしみハンバーグ つけ野菜 フルーツ	...	クリスマス ケーキ
25	土	チキンカレー エビフライ キャベツサラダ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
26	日	休日		
27	月	豆腐ハンバーグ ひとロスパ ほうれん草ツナ和え	フルーチェ	お菓子
28	火	すき焼き風煮 ギョーザ マカロニサラダ フルーツ	お菓子	お菓子
29	水	年末休暇		
30	木	年末休暇		
31	金	年末休暇		



《だしのおはなし》

「だし」には基本五味のひとつである“うま味”があり、これが和食のおいしさのベースになっています。昆布などに含まれるグルタミン酸は、母乳にもたくさん含まれていて“うま味”は先天的に誰もが好む味だと言われています。

＜花かつおで本格だしに挑戦！＞

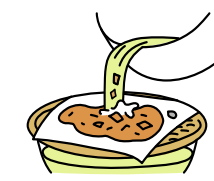


鍋に水を入れ、火にかけて沸騰させる。沸騰したら火を止め、かつお節を入れる。

1~2分



かつお節が鍋底に沈むまで1~2分おく。



ふきん等を敷いたザルで静かにこす。これで一番だしの完成！

※ 残った「だしがら」は炒ってふりかけにしても

～行事食 ご紹介～

ハロウィン
クッキー

七五三
カップケーキ

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。玄関に掲示してお知らせします。