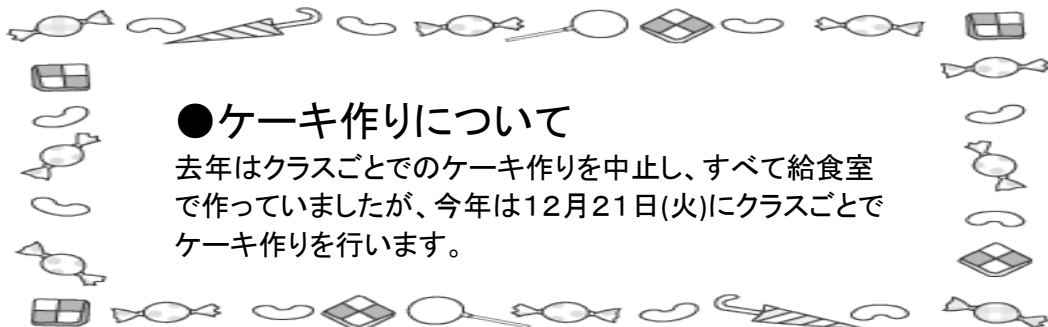


12月給食たより

2021年11月30日(火)
御幸南保育所
栄養士(坂東・村上)

風邪のはやる季節です。手洗い・うがいで予防も大切ですが、栄養バランスの良い食事を食べることも大切です。普段の食事にも気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして、早めの予防で年末を乗り切りましょう。



●ケーキ作りについて

去年はクラスごとでのケーキ作りを中止し、すべて給食室で作っていましたが、今年は12月21日(火)にクラスごとでケーキ作りを行います。



★フルーツクリームのレシピ★

<材料(1人分)>

・牛乳	36g
・小麦粉	3.6g
・砂糖	3.6g
・ケーキ用マーガリン	2.4g
・バニラエッセンス	少々
・パン缶	15g
・みかん缶	15g
・バナナ	15g
・りんご	15g

<作り方>

- ①小麦粉はふるい、マーガリンを合わせて弱火にかけ、混ぜる。
- ②①に牛乳を少しずつ入れてのばす。
- ③火が通ったら、砂糖とバニラエッセンスを加える。
- ④果物をひと口大に切り、③に混ぜ、缶詰のシロップで味とクリームのかたさを整えて完成。



寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜といっしょにとることでバランス良く摂取することができます。



今がおいしい! タラとミカン

冬になると恋しくなるのがコタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。



12月予定献立

日	曜日	献立名		おやつ
1	水	ごはん	焼肉・フライドかぼちゃ・柿	フルーツクリーム
2	木	パン	魚のチーズ焼き・コロコロサラダ・茹ブロッコリー・バナナ	野菜ポッキー
3	金	ごはん	三色そばろ丼・大根の即席漬・みかん	ピーチミルク寒
4	土		大豆のいそ煮・キャベツの浸し・バナナ	
6	月	パン	ひじきのオムレツ・茹キャベツ・糸切昆布の煮付・りんご	ほうれん草のケーキ
7	火	ごはん	照焼き丼・大根の酢の物・バナナ	スイートポテト
8	水	ごはん	煮魚・冷拌三絲・さといもの煮付・みかん	豆乳くずもち
9	木	ごはん	魚のさざれ焼き・ごま酢和え・人参の甘煮・みかん	ヨーグルト和え
10	金	パン	ポークビーンズ・キャベツのレモン酢和え・バナナ	しらすとひじきのご飯
11	土		八宝菜・フライドポテト・みかん	
13	月	パン	肉うどん・ナムル・バナナ	ヨーグルトパン
14	火	ごはん	ささ身フライ・マカロニサラダ・茹ブロッコリー・オニオンスープ・みかん	キャラメルプリン
15	水	パン	魚のかば焼風・短冊サラダ・さつまいもの甘煮・みかん	じゃがいももち
16	木	ごはん	レバニラ炒め・チーズポテト・りんご	レアヨーグルトケーキ
17	金	ごはん	和風ハンバーグ・ジャコサラダ・わかめスープ・バナナ	ラスク
18	土		発表会	
20	月	パン	きのこスパゲティー・大根とツナのサラダ・りんご	あずきミルク寒
21	火	ごはん	じゃこ菜めし・筑前煮・フライドおさつ・りんご	クリスマスケーキ
22	水	ごはん	かぼちゃ汁・かぶの即席千枚漬・みかん	アーモンドパイ
23	木	パン	魚の五目あんかけ・小松菜とひじきの和え物・さつまいもの甘煮・バナナ	洋風おこし
24	金		クリスマスバイキング	クリスマスデザート
25	土		高野豆腐の卵とじ・白菜の即席漬・りんご	
27	月	パン	中華そば・れんこんのごまマヨサラダ・バナナ	肉まん
28	火	ごはん	えびのチリソース風・じゃがいものきんぴら・茹ブロッコリー・みかん	中華風クッキー

※12月の献立のテーマは「冬野菜を食べて、元気に過ごそう！」です。

※今月の旬の食材は、白菜・れんこん・ほうれん草などです。

※18日(土)は発表会のため、給食はありません。

※24日(金)のクリスマスバイキングのメニューは、おにぎり、パン、エビフライ、
鶏のから揚げ、チキンナゲット、ウインナー、フライドポテト、コロコロサラダ、
ブロッコリーの浸し、コンソメスープ、ミニトマト、りんご、オレンジです。

※ごはん・パン・果物・おやつは変更になることがあります。

