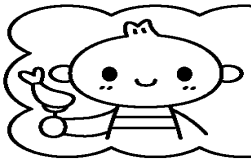
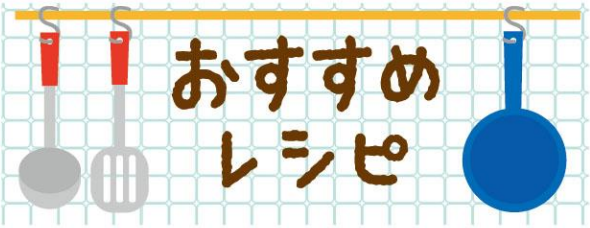


給食だより

発行日　令和４年　１２月　１日　下田部保育園

朝夕の寒さが厳しくなってきました。風邪をひきやすい季節です。体を温めてくれる根菜類やビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこなどで予防しましょう！

少し早いですが、本年も色々とご協力頂き、ありがとうございました。来年も宜しくお願い致します。



家族みんなで「お好み焼き」クッキング！

先月の献立に入っていた「**お好み焼き**」レシピをご紹介します。
お好み焼きはそれぞれご家庭独自の材料や作り方があり、好きな方も多いと思いますが、
園でも子どもたちをはじめ職員にも人気のメニューです！
具のほとんどの割合をキャベツが占めている、とてもぽってりとしたお好み焼きです。
スチームコンベクションで焼いていることも給食ならでは…ですね。

《材料》大人４人分

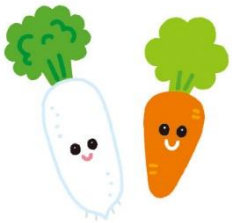
- お好み焼き粉…１２０ｇ　・卵…Ｌ１個　・キャベツ…１/４玉　・青ねぎ…３本
- 天かす…大６　・桜えび…大１　・長芋…５０ｇ　・豚バラ肉…２００ｇ
- 刻み紅生姜…適量　・刻みかつお節…お好みで　・青のり…お好みで
- お好み焼きソース…適量　・マヨネーズ…大３　・りんご酢…大１/２

《作り方》

1. キャベツは粗みじん切り、豚バラ肉は食べやすい大きさ、青ねぎは小口切りにする。
2. 豚バラ肉は軽く炒め、火を通しておく。（そのフライパンで生地を焼きましょう。）
3. 粉と水（分量外）を混ぜた中に、卵・炒めた豚バラ肉・キャベツ・青ねぎ・天かす・桜えび・長芋（すっておく）・刻み紅生姜を加え、さらに混ぜる。
4. ２のフライパンに生地を流し、中火で３分→裏返して３分、中に火が通るまで焼く。（流した生地の厚さによって、火の通りに差が出ます。確認しながら焼いてください。）
5. お皿に移し、ソースやマヨネーズ（園ではりんご酢を混ぜて、さっぱりさせています。）・青のり・かつお節をお好みでトッピングする。

年末年始のお休み中も生活リズムに気を配り、来年も元気に登園してくださいね☆

12月 こんだて表



12	変わりローストチキン	5	鮭のねぎ味噌焼き
	さつまいものサラダ		白菜とわかめの煮びたし
26	クリームスープ	19	すまし汁
月	ロールパン	月	ごはん
13	梅たまうどん	6	チキンカレーライス
	わかめときゅうりの酢の物		コールスローサラダ
27	若菜とコーンのごはん	20	ジョア
火	りんご	火	
	タコライス	7	さわらのきのこあんかけ
14	春雨サラダ		チンゲン菜のごまみそ和え
	コンソメスープ	21	みそ汁
水	プチゼリー	水	ごはん　納豆
	魚の揚げ出汁浸し	8	チンジャオロース
1	ひじきと白菜の煮物		中華サラダ
	みそ汁　ごはん	22	わかめスープ
木	15日☆お誕生会☆	木	ごはん
2	牛肉とごぼうのしぐれ煮		にゅうめん
	千草煮	9	牛肉と大豆の炒め物
16	みそ汁		わかめごはん　柿
金	ごはん	金	23日☆クリスマス行事食☆
	キーマカレー＆ライス	10	筑前めし
3	春雨サラダ		白菜と豚肉のトロトロ煮
	コンソメスープ	24	みそ汁
土	オレンジ	土	パイン缶

「筑前めし」

筑前煮に使う材料（人参・ごぼう・れんこん・しいたけ・こんにゃく・鶏肉など）を、醤油・砂糖・酒・塩で少し煮ます。
味が馴染んだら、煮汁、お米を炊飯器に入れ、具と一緒に炊きます☆

＊　仕入れの都合上、献立内容を変更することがあります。
＊　離乳食、アレルギー食も実施しております。
＊　化学調味料などできるだけ使用しないようにしています。

☆28日（水）保育納め　お弁当日☆
登園される際は、お弁当をご持参ください。

☆クリスマス行事食（２３日）☆

＊ツリーハンバーグ＊
＊ポテパンプサラダ＊
＊コンソメスープ＊ ＊ヤクルト＊
＊乳児：ハニーロール＊ ＊幼児：クロワッサン＊

☆１２月お誕生日会メニュー☆（１５日）☆

＊鶏肉のからあげ＊
＊ブロッコリーとキャベツのサラダ＊
＊春雨スープ＊
＊ぶどうゼリー＊　＊鮭ごはん＊

手作りおやつ

	離乳食	乳児・幼児		離乳食	乳児・幼児
6日(火)	バナナパンケーキ	バナナケーキ	8日(木)	マカロニあんかけ	マカロニナポリ
9日(金)	おやき	マーマレードケーキ	12日(月)	やさいおにぎり	ビビンバ風おにぎり
14日(水)	蒸しパン	あんクリームクラッカー	22日(木)	きなこおはぎ風	きなこおはぎ風
26日(月)	やさいおにぎり	チーズおかかおにぎり	27日(火)	きなこサンド	きなこクリームサンド