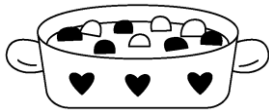


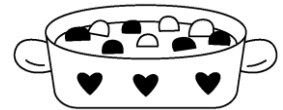


発行日 平成28年 12月 1日 下田部保育園

今年も残すところ、あと1ヵ月となりました。季節もいよいよ本格的な冬へと移り変わっていきます。そしてもうひとつ、冬野菜が美味しい時季にもなりました。最近、野菜の値段が高騰し、なかなかお腹いっぱい食べることは出来ないかもしれませんが、やはり寒い夜は「お鍋」がいいですね☆白菜などの他にも、肉や魚貝・きのこ類をたくさん入れて、旨味たっぷりのお鍋を味わいましょう！！
本年も色々ご協力頂き、ありがとうございました。来年も宜しくお願い致します。



☆お鍋が美味しい季節です☆



☆まずは「鍋料理」の歴史から・・・



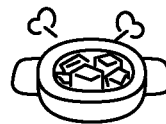
近代以前の日本の住居には、台所にある竈(かまど)とは別に、調理のほか照明や暖房を兼ねた囲炉裏が用意されることが多く、そこで煮炊きした料理を取り分けて食べることが日常的に行われていた。

17世紀中頃には、「調理された煮物を各々に配膳せず鍋のまま提供する方法」が記録として残っている。

明治に入り、牛鍋の流行やちゃぶ台の普及などにより、「鍋料理」は一般家庭へと広がりを見せた。

その後、カセットコンロ等の発明のおかげで、家庭でも気軽に食べることが出来るようになっていった。

☆地方の様々な「鍋料理」とは・・・



＊ **飛鳥鍋** (奈良県) → 鶏ガラベースの出汁に牛乳を加え、まろやかさとコクを出した鍋料理。

具材は特に変わらないが、お好みでネギや生姜を加えることもある。

＊ **石狩鍋** (北海道) → 鮭を主材料とし、味噌で調味した鍋料理。

塩漬けしていない生鮭を使用する。

＊ **きりたんぽ鍋** (秋田県) → きりたんぽとは、つぶしたご飯を竹輪のように杉の棒に巻きつけて

焼き、棒から外して食べやすく切ったもの。

鶏ガラの出汁で煮込んだり、味噌をつけて焼いて食べる。

＊ **はりはり鍋** (近畿地方) → 鯨肉と水菜を用いた鍋料理の一種。

「はりはり」とは、水菜の繊維質によるシャキシャキとした食感からきた表現。

＊ **せんべい汁** (青森県) → 同料理専用の南部煎餅を用い、醤油味で煮立てた汁物、又は鍋料理。

など。

みなさんもそろそろお鍋が食べたくなってきた頃ではないでしょうか？？

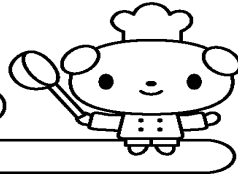
それぞれのご家庭によって、食材や味付けは様々だと思いますが、温かいお鍋は

寒い冬を乗り切るために欠かせないメニューの1つですね！！

今年の冬も、みんなで鍋を囲みながら、心も体もほっこりしましょう♪

12月

こんだて表



12月	鮭のねぎ味噌焼き 白菜とわかめの煮びたし	5日	変わりローストチキン さつまいものサラダ
26日	すまし汁 ごはん	19日	クリームスープ ごはん
13日	チキンカレーライス コールスローサラダ	6日	白菜うどん わかめときゅうりの酢の物
27日	オレンジ	20日	若菜とコーンのごはん みかん
14日	ぶいの照り焼き かぶの煮物 納豆 みそ汁	7日	白身魚の揚げだし浸し ひじきとれんこんの煮物 みそ汁 ごはん
1日	大根と豚肉の中華炒め きゅうりとハムの春雨サラダ	8日	豚汁 りんご おもち
15日	中華スープ ごはん	木	22日☆お誕生日会☆
2日	ポテのミートマカロニグラタン いんげんとツナのチーズ和え	9日	チンジャオロースー 中華サラダ わかめスープ ごはん
16日	コンソメスープ ロールパン	金	
3日	筑前めし 白菜と豚肉のトロ口煮 みそ汁 パン缶	10日	豚肉とキャベツのカレー煮 フロッキーとトマトのサラダ かぶのコンソメスープ ごはん
土		24日	

「豚肉とキャベツのカレー煮」

豚肉・玉ねぎ・じゃがいも・人参を炒め、水の代わりに牛乳を入れて軽く煮込む。

野菜が柔らかくなったら、キャベツを入れ、コンソメ・塩・カレールウで味を調べ、最後にとろけるチーズを混ぜて、出来上がり！！

- * 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。

☆クリスマスメニュー(21日)☆

- * ツリーハンバーグ *
- * ポテパンサラダ *
- * 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 *

☆11月 お誕生日会メニュー☆

- * トマトカレーラーメン *
- * もやしとチンゲン菜のナムル *
- * みかん *
- * ごはん *

手作りおやつ

	離乳食	乳児・幼児		離乳食	乳児・幼児
2日(金)	しらすおにぎり	たぬきおにぎり	5日(月)	きなこマカロニ	きなこマカロニ
7日(水)	トースト(パン)	ジャムサンド	13日(火)	野菜スープ	きのこたまごのスープ
16日(金)	鶏とほろおにぎり	鶏とほろおにぎり	19日(月)	トースト(パン)	チーズマヨトースト
27日(火)	野菜スープ	カニカマともやしの中華スープ			