

令和3年12月予定献立表

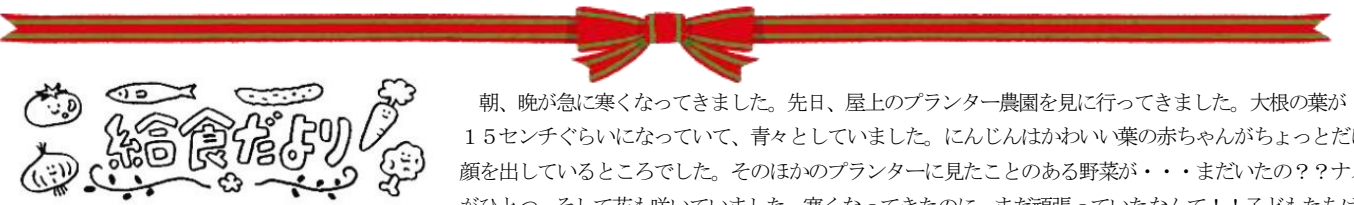
フレール保育園

日	曜	朝間食(乳)	献立名	3時間食	体を作る もどくなる	体を動かす もどくなる	元気を支える もどくなる	調味料
15	水	牛乳 クラッカー	ごはん みそ汁 具だくさんオムレツ 根菜のバター焼き	牛乳 黒ごまクッキー	味噌 生揚げ 卵 ツナ缶 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 油 さつまいも パター ごま 薄力粉	ゆかり 大根 玉ねぎ ほうれん草 人参 蓮根 パセリ	だし 塩 洋風だし ペーキングパウダー
16	木	牛乳 ビスケット	ごはん 中華スープ 鶏肉のチリソース ばんさんすう	牛乳 おからドーナツ	鶏肉 牛乳 おから	米 油 古式原糖 片栗粉 春雨 ごま 薄力粉	ねぎ もやし 玉ねぎ 生 姜 にんにく きゅうり 人参	中華だし 塩 醤油 ケチャップ 酒 酢 ペーキングパウダー
17	金	牛乳 せんべい	ごはん すまし汁 さばの味噌煮 煮ひたし	牛乳 フルーツヨーグルト	豆腐 さば 味噌 牛乳 ヨーグルト	米 古式原糖 砂糖	しめじ コーン缶 生姜 小松菜 キャベツ 人参 みかん缶 パイン缶	だし 塩 醤油 酒 みりん
18 25	土	牛乳 ウエハース	ロールパン コーンスープ チーズ	牛乳 菓子	牛乳 チーズ	ロールパン	コーンスープ	
20	月	牛乳 クラッカー	ごはん 春雨スープ 豚肉の韓国風焼き こふき芋	牛乳 スパゲティ ナポリタン	豚肉 牛乳	米 春雨 古式原糖 ごま油 ごま じゃがいも スパゲティ 油	えのき 小松菜 ねぎ 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参	中華だし 醤油 塩 酒 ケチャップ
7	火	牛乳 ビスケット	ごはん みそ汁 豚と大根の煮物	牛乳 梅ゼリー	味噌 豚肉 牛乳	米 じゃがいも 古式原糖 砂糖	玉ねぎ 大根 人参 小松菜 しめじ 生姜 寒天 梅シロップ	だし 酒 みりん 醤油
21	火	牛乳 ビスケット	ごはん みそ汁 春巻き 即席漬	牛乳 かぼちゃのケーキ	味噌 油揚げ 豚肉 牛乳 卵	米 春巻きの皮 春雨 油 片栗粉 古式原糖 パター 薄力粉 砂糖	白菜 コーン缶 たけのこ 人参 ねぎ しめじ きゅうり かぼちゃ	だし 醤油 塩 酢 ペーキングパウダー
22	水	牛乳 せんべい	ごはん みそ汁 白身魚のフライ かぼちゃのそぼろ煮	牛乳 野菜チップス	味噌 白身魚 豚肉 牛乳	米 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 古式原糖 さつまいも	切干大根 玉ねぎ かぼちゃ 蓮根 人参	だし 中濃ノス ケチャップ 醤油 塩
9	木	牛乳 ウエハース	ごはん みそ汁 豚とキャベツの炒め物	牛乳 五平餅	味噌 豚肉 牛乳	米 さつまいも 油 もち米 古式原糖 ごま	しめじ ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく	だし 醤油 塩
23	木	牛乳 ウエハース	ごはん みそ汁 豚とキャベツの炒め物	牛乳 クッキー	味噌 豚肉 牛乳 卵	米 さつまいも 油 バター 砂糖 薄力 粉	しめじ ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく	だし 醤油 塩 ココアパウダー
10	金	牛乳 クラッカー	ロールパン 野菜スープ かぼちゃのコロッケ フレンチサラダ	麦茶 さつまいもおにぎり	豚肉	ロールパン じゃがいも 油 古式原糖 パン粉 米 さつまいも	キャベツ 小松菜 かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草 人参	塩 洋風だし 酒 醤油 中濃ノス ウスターソース 酢 麦茶
24	金	牛乳 クラッカー	コーンピラフ オニオンスープ 鶏肉のトマト煮 ブロッコリー	牛乳 いちごの カップケーキ	鶏肉 牛乳 ヨーグルト 生クリーム(幼)	米 バター 油 薄力粉 砂糖	コーン缶 玉ねぎ 人参 なす にんにく トマト缶 ブロッコリー いちご	醤油 洋風だし 塩 ケチャップ 白ワイン ペーキングパウダー ココアパウダー
13 27	月	牛乳 せんべい	冬野菜カレーライス 切干大根とツナのサラダ チーズ	牛乳 オレンジゼリー	豚肉 牛乳 牛乳 ツナ缶 チーズ	米 さつまいも 油 バター 薄力粉 はちみつ 古式原糖 砂糖	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 白菜 りんご 切干大根 小松菜 コーン缶 みかん缶 オレンジジュース 寒天	カレー粉 赤ワイン ケチャップ ウスターソース 塩 酢 醤油
14 28	火	牛乳 ウエハース	ごはん みそ汁 鶏肉の香味焼き ほうれん草サラダ	牛乳 ジャムサンド	味噌 豆腐 鶏肉 牛乳	米 じゃがいも 油 古式原糖 食パン 砂糖	キャベツ 生姜 にんにく ねぎ ほうれん草 コーン缶 ブルベリジャム	だし 醤油 酒 みりん 酢

※朝間食は乳児(にじ、ほし、つき組)に提供します。
朝間食、土曜間食は市販のおやつを提供しています。
アレルギーについては提供前に表示の確認を行い必要があれば除去を行っています。
※昼食には麦茶、果物が出ます。※都合により献立、材料が変更になる場合があります。
※にじ組は満1歳を過ぎ、予めご家庭でお試しいただいてから、間食の牛乳提供を開始します。

《今月の行事》

- 21日：誕生会
- 23日：クッキー作り
(かぜ・そら)
- 24日：お楽しみ会



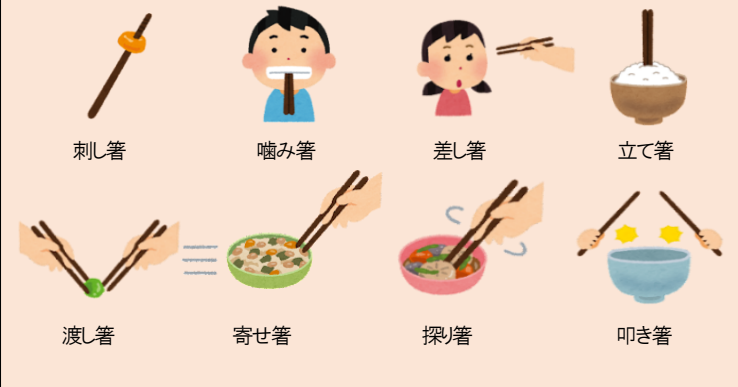
朝、晩が急に寒くなってきました。先日、屋上のプランター農園を見に行ってきました。大根の葉が15センチぐらいになっていて、青々としていました。にんじんはかわいい葉の赤ちゃんがちょっとだけ顔を出しているところでした。そのほかのプランターに見たことのある野菜が・・・まだいたの？ナスがひとつ。そして花も咲いていました。寒くなってきたのに、まだ頑張っていたなんて！！子どもたちは、このナスも食べるというのでしょうか。どうなっていくのか見守ってきたいと思います。

(給食室：奥山・重條)

食事のマナーを知ろう！

今月の食育目標は「食事のマナーを知ろう」です。
正しいマナーを学んで給食を食べてみましょう！

良くない箸の使い方

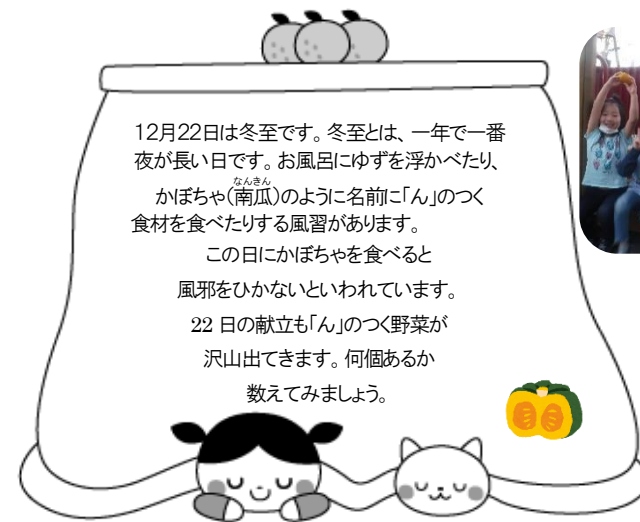


正しい姿勢

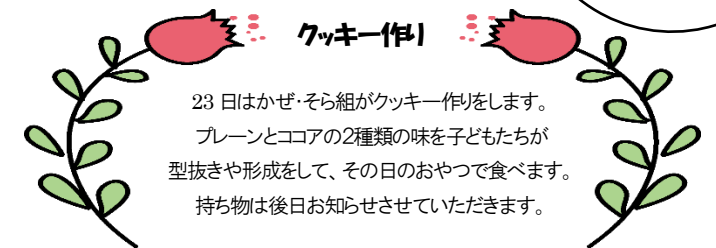


あいさつ

作った人に感謝を込めて、
食べ始める前に「いただきます」、
食べ終わったら「ごちそうさまでした」と
挨拶をしましょう。



フレールが開園した当初から育てている園庭のミニカボチの木。5年目にして始めて実がなり収穫する事が出来ました☆



23日はかぜ・そら組がクッキー作りをします。プレーンとココアの2種類の味を子どもたちが型抜きや形成をして、その日のおやつで食べます。持ち物は後日お知らせさせていただきます。



12月の給食のレシピを紹介します！

五平餅

材料(5個分)

- ごはん・・・300g
- 砂糖・・・20g
- 味噌・・・20g
- ごま・・・5g
- 水・・・6.5g

- ①炊きあがったごはんを温かいうちにつぶします。
- ②つぶしたごはんを手で水をつけ、平たい円形に丸め、鉄板に並べます。
- ③味噌だれの調味料を合わせて②の表面に塗ります。
- ④オーブンやトースターに入れ、焼き色がついたら完成！(フライパンでも焼けます)

