

12月の献立表

富士見ヶ丘あすなろ保育園
令和3年12月1日



月	火	水	木	金	土
食育の日メニュー紹介 ※今月は17日が食育の日メニューになっています。 「ショートブレッド」 スコットランドの伝統的なお菓子です。 		1 鶏の照り焼き 白菜の和え物 南瓜の甘煮 パイン びっくりごまおこし	2 豆腐のまり揚げ 中華風酢物 りんご オートミルククッキー	3 石狩汁 レンコンのキンピラ みかん ひじきおにぎり	4 ハヤシライス バナナ お菓子
6 おでん ブロッコリー みかん ウィナーロール	7 豚じゃが 野菜ソテー パイン メロンパン	8 麻婆豆腐 煮昆布 ししゃも りんご 温麺	9 すきやき卵 ゴマじゃこサラダ オレンジ 焼大福	10 魚の野菜衣揚げ 小松菜の和え物 トマト パイン お豆腐マフィン	11 かしわごはん 味噌汁 バナナ お菓子
13 シェパーズパイ 野菜のカミカミ和え オレンジ みたらし団子	14 洋風かきたま汁 ひじきの油炒め 南瓜のオープン焼き パイン じゃこトースト	15 魚のチーズ焼き 厚揚げの煮物 りんご ヨーグルト・お菓子	16 チリコンカン もやしのナムル かえり炒め みかん レーズ入り蒸しパン	17 けんちん煮 キャベツの 鮭フレーク和え パイン ショートブレッド	18 お弁当日 お菓子
20 野菜いっぱい卵焼き ソニヤのキンピラ りんご もちもちポンデ	21 厚揚げの肉味噌和え ブロッコリーの ホットサラダ みかん チーズ・お菓子	22 魚の香草パン粉焼き 野菜の納豆和え 人参の甘煮 パイン 焼きそば	23 白菜と 肉団子のスープ 切昆布の当座煮 りんご ケーキ	24 ロールパン 和風クリスピーチキン ミニポテトグラタン ブロッコリー・みかん スノーボールクッキー	25 親子うどん バナナ お菓子
27 ピザ風卵焼き 切干大根の和え物 りんご 豆乳もち	28 レバーの甘辛煮 マカロニサラダ オレンジ チョコチップスコーン				

野菜を食べよう!!

冬の感染症予防として免疫力アップさせるために、ビタミンやミネラルが豊富な緑黄色野菜を食べると良いです。

体を温める野菜(根菜、白菜、小松菜、ほうれん草、春菊など)を意識して食べるようにしましょう。

旬の食材

さといも

インド東部からインドシナ半島が原産地で、日本でも古くから栽培され、江戸時代までは芋の主役だったといわれています。

ぬめりとアクがあるので調理の際は皮をむいたら軽く塩をまぶし、下ゆでをして使いましょう。煮物や汁物がよりおいしくなります。



魚の香草パン粉焼

材料(大人2人・子ども1人)

- ・白身魚(3切)・粉チーズ(大さじ1)・パン粉(20g)
- ・パセリ(少々)・塩こしょう(少々)・オリーブオイル(小さじ2)

作り方

- ① 白身魚に、塩こしょうして下味をつける。
- ② パセリはみじん切りにし、粉チーズ、パン粉と合わせる。
- ③ ①の魚にオリーブオイルをまぶし、②をつけ、180度のオーブンで15分程焼いたら出来上がり。



※先月の献立表で紹介した米粉ドーナツのレシピに訂正があります。材料にベーキングパウダー 小さじ1の追加をお願いいたします。油が跳ねる危険があります。作られる時は必ず入れてください。