



給食だより



R 3. 11. 25
つくし保育園
給食部
文責 柴田

教えて♪まな先生！

いつもおいしい給食を作ってくれるまな先生は、お菓子作りの名人です。レポートリーも豊富！今月は、まな先生のおやつレシピを紹介します♪

☆なめらかプリン☆

材料… ・卵 5 個 ・砂糖 70 g ・生クリーム 200 ml ・牛乳 400 ml
・バニラエッセンス or バニラビーンズ

作り方…①卵黄5つをボウルに入れ、砂糖を半分入れて混ぜる。※バニラエッセンスを使う場合はここで入れる。
②小鍋に生クリーム、牛乳と残りの砂糖を入れて沸騰直前まで温める。※バニラビーンズを使う場合は、さやを半分に切って一緒に煮る。
③①のボウルに②を混ぜ合わせる。※一度こし器を通すと舌触りがよくなります。
④耐熱のプリンカップに入れ、アルミホイルでふたをする。
⑤鍋にお湯をはり、プリンカップを並べ、ごく弱火で 20～30 分蒸す。※火加減が強いとすが入って（気泡が入って）しまいます。

お好みにカラメルをかけて出来上がりです♪

残った卵白を使ったデザートは来月号でお知らせします。
お楽しみに！

つくし保育園の先生にインタビュー



『わたしの思い出の味』

こんの ひろみ

しばた のりこ

私の思い出の味は、母の作ってくれた豚汁です。寒い日には、体の温まる具沢山な豚汁をよく作ってくれました。学生時代に部活動が終わり帰宅してから食べる豚汁は、とても美味しく何杯もおかわりをして食べていたことを思い出します。今でも寒い日には豚汁を食べることが多く、私の好きな食べ物です！

昨年度つくし保育園に異動してきて、最初の給食で食べた竜田揚げ。厚さがあるのにサクサクで「なにこれ、すごーいおいしい！」と周りの先生にも伝えるほどとっても感動しました！新しい場所で緊張する心をほぐし、これから頑張っていこう、と思わせてくれた竜田揚げ。給食の先生方に胃袋を掴まれました(笑)。

12月の献立表



R3.11.25
つくし保育園

日曜	献立	材料	おやつ材料
1 水	味噌ラーメン チーズ くだもの	(中華麺、豚もも肉、玉葱、人参、チンゲン菜、キャベツ、もやし、コーン缶、にんにく、しょうが、バター、味噌、煮干し、かつお節、コンソメ) (プロセスチーズ)	ピザ (ピザ生地、玉葱、ピーマン、ウインナー、ピザチーズ、ケチャップ)
2 木	豚肉と豚レバーのかりん揚げ 蛋花湯 くだもの	(豚レバー、豚もも肉、じゃが芋、にんにく、しょうが、醤油、砂糖、片栗粉、油) (フロッコリー) (人参、玉ねぎ、ほうれん草、コーン、干し椎茸、卵、醤油、塩、コンソメ、片栗粉)	ドリンクヨーグルト ロールパン
3 金	オムレツ ひじき煮 味噌汁・くだもの	(卵、鶏挽肉、玉葱、人参、ほうれん草、塩、こしょう、油) (ミニトマト) (ひじき、油揚げ、人参、ごぼう、糸こんに、グリーンピース、酒、みりん、砂糖、醤油) (わかめ、豆麩、キャベツ、煮干、味噌)	アメリカンドック (ホットケーキミックス、ウインナー、卵、牛乳、油)
4 土	炒り豆腐 味噌汁 くだもの	(豆腐、人参、いんげん、玉葱、鶏もも肉、油、醤油、塩) (ほうれん草) (わかめ、味噌)	干しいも
6 月	カレーライス フルーツヨーグルト きのこスープ	(米、豚もも肉、人参、じゃが芋、玉葱、ピーマン、小麦粉、バター、牛乳、コンソメ、カレー粉、塩、胡椒) (もも缶、みかん缶、パイン缶、ヨーグルト) (しめじ、えのき茸、干しいたけ、万能葱、コンソメ、塩)	米粉パン
7 火	カジキマグロの竜田揚げ 中華サラダ 味噌汁・くだもの	(カジキマグロ、醤油、生姜、片栗粉、油) (ミニトマト) (春雨、人参、きゅうり、レタス、ハム、卵、ごま油、砂糖、醤油) (油揚げ、大根、葱、煮干、味噌)	じゃがバター
8 水	関東煮 春雨スープ くだもの	(じゃが芋、大根、人参、平こん、竹輪、生揚げ、鶏もも肉、砂糖、醤油、みりん、油) (春雨、豚こま肉、人参、もやし、チンゲン菜、塩、醤油)	お好み焼き (豚ばら肉、キャベツ、小麦粉、マヨネーズ、ソース、油)
9 木	わかめご飯 芋煮 おひたし・くだもの	(わかめふりかけ) (里芋、豚肩肉、牛バラ肉、葱、大根、しめじ、板こん、豆腐、酒、みりん、醤油、砂糖) (ほうれん草、キャベツ、もやし、かつお節、醤油)	ドリンクヨーグルト ロールパン
10 金	えび玉 三色ナムル 味噌汁・くだもの	(卵、えび、筍、葱、グリーンピース、ごま油、生姜、塩、醤油、片栗粉) (ミニトマト) (もやし、人参、ほうれん草、塩、ごま油) (豆腐、水菜、なめこ、煮干、味噌)	フライビーンズ (大豆、砂糖、しょうゆ、片栗粉)
11 土	中華丼 味噌汁 くだもの	(筍、人参、きくらげ、エビ、イカ、塩、コンソメ、片栗粉) (わかめ、味噌)	
13 月	筍と豚肉の味噌バター炒め わかめサラダ 味噌汁・くだもの	(筍、豚ばら肉、厚揚げ、人参、グリーンピース、バター、味噌、酒、醤油、みりん) (わかめ、しらす、きゅうり、人参、白ごま、酢、塩、油、胡椒、砂糖) (白菜、えのき茸、葱、煮干、味噌)	米粉パン
14 火	いわしの圧力煮 千切り大根の炒め煮 味噌汁・くだもの	(いわし、生姜、葱、梅干、酒、醤油、砂糖) (ほうれん草) (大根、人参、干しいたけ、油揚げ、糸こんに、醤油、砂糖、酒、みりん、油) (豆腐、豆麩、葱、煮干、味噌)	おにぎり (米、鮭)
15 水	天ぷらうどん チーズ くだもの	(うどん、春菊、玉葱、えび、塩、小麦粉、油、醤油、かつお節) (プロセスチーズ)	フルーチェ (フルーチェ、牛乳)
16 木	クリスマス誕生会	・クリスマスピラフ(玉葱、人参、エビ、パセリ、ケチャップ、バター、コンソメ、塩) ・鶏の唐揚げ(鶏もも肉、醤油、生姜、片栗粉、油) ・☆スターポテト☆(ミニトマト) ・サラダ(レタス、きゅうり、トマト、チーズ、塩、こしょう、酢、砂糖、油) ・大根スープ(大根、水菜、コーン、コンソメ、塩) くだもの	卵、乳不使用 クリスマスケーキ
17 金	梅干しご飯 味噌おでん 野菜の胡麻和え・くだもの	(梅干、しらす、ごま油) (大根、人参、昆布、板こん、竹輪、はんぺん、豚もも肉、味噌、コンソメ) (キャベツ、ほうれん草、人参、もやし、黒ごま、砂糖、醤油)	ポップコーン (ポップコーン、塩、油)
18 土	三色丼 味噌汁 くだもの	(豚ひき肉、人参、ほうれん草、醤油、砂糖、みりん、酒) (わかめ、味噌)	星だべよ
20 月	五色納豆 スタミナ汁 くだもの	(納豆、しらす、のり、ほうれん草、チーズ、ごま油、醤油) (キャベツ、人参、葱、じゃが芋、油あげ、豚肉、エリンギ、にんにく、味噌、油)	米粉パン
21 火	ポークビーンズ 野菜ツナサラダ 大根スープ・くだもの	(豚もも肉、青ばた豆、人参、玉葱、ピーマン、トマト缶、ケチャップ、油、塩、胡椒、醤油) (レタス、トマト、きゅうり、ツナ、塩、砂糖、胡椒、酢、油) (大根、水菜、コーン、コンソメ、塩)	あべかわマカロニ (マカロニ、きな粉、砂糖)
22 水	ピビンパ ポトフ くだもの	(豚もも肉、ぜんまい、人参、ほうれん草、もやし、にんにく、生姜、酒、醤油、ごま油) (ウインナー、人参、玉葱、じゃが芋、キャベツ、カブ、塩、コンソメ)	あずきかぼちゃ (かぼちゃ、あずき、砂糖)
23 木	お弁当の日		スノーボール (小麦粉、片栗粉、砂糖、油)
24 金	中華おこわ 焼売 卵スープ・くだもの	(もち米、筍、干し椎茸、豚挽き肉、人参、醤油、ごま油) (☆焼売☆) フロッコリー ミニトマト (卵、チンゲン菜、春雨、人参、コンソメ、塩)	さつまいものバター風味 (さつまいも、バター、油)
25 土	ドライカレー 味噌汁 くだもの	(豚ひき肉、ピーマン、コーン缶、玉葱、人参、カレー粉、小麦粉、ケチャップ、コンソメ、塩、胡椒) (わかめ、味噌)	
27 月	焼き肉丼 カブのスープ くだもの	(牛こま肉、豚こま肉、玉葱、もやし、赤パプリカ、黄パプリカ、生姜、にんにく、醤油、砂糖、ごま油) (カブ、白菜、えのき茸、コンソメ、塩) (サラダ菜)	米粉パン
28 火	鮭のオーロラソース焼き 冷やし 味噌汁・くだもの	(鮭、パセリ、ケチャップ、マヨネーズ、塩、こしょう) (フロッコリー) (キャベツ、人参、ほうれん草、油揚げ、糸こんに、うち豆、高野豆腐、醤油、塩) (なめこ、えのき茸、大根、煮干、味噌)	バナナ



○果物やおやつは都合により変更になる場合があります。ご了承ください。
○牛乳は午前と午後に飲みます。