



# 給食だより

No.8 R4. 11. 25 文責:我妻

## つくし保育園にホメホメマンがやってきた!?

いっぱい食べてほしいねー!



良いところを写真にとってくれました!



頑張ったごほうびに  
スタンプをもらったよ!



### ホメホメマンとは・・・

給食をもりもり食べている子、苦手な物に挑戦する子、美味しそうに食べている子、スプーンを上手に持っている子を見つけていっぱい褒めてくれるヒーローです! 食べる意欲に繋がるよう、子どもたちの良いところを沢山褒めてくれました。食事のすすみに悩んだり、苦手な野菜を食べずに困ったりしたら、お家の方もぜひホメホメマンになりきってみてください☆ポイントは拍手やハイタッチをしながら褒めることです!



### ためしてレシピ

#### 材料(4人分)

- れんこん 60g
- にんじん 20g
- ごぼう 20g
- 油揚げ 2枚
- しょうゆ 小 1.5
- さとう 小 1/2
- みりん 小 1/2
- ごま油 少々
- ごま 少々

#### 作り方

1. れんこんの皮をむき、いちょう切りにして酢水にさらす。ごぼうはさがきにして水にさらす。
2. にんじんはいちょう切りにし、油揚げは2mm幅に切る。
3. れんこんとごぼうの水気をきり、鍋にごま油を熱し炒める。
4. にんじんと油揚げを入れ、さらに炒める。
5. 調味料を入れ味が馴染んだら、ごまを振ってできあがり。

※柔らかい食感が好みなら、少々の水を入れ炒め煮にしてもおいしいです!

れんこんには鉄分・ビタミンCが入っています! 風邪予防にgood!

# 12月の献立表

R4.11.25  
つくし保育園

日曜	献立	材料	おやつ材料
1 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、豚モモ肉、じゃが芋、にんにく、しょうが、醤油、砂糖、片栗粉、油) (ブロッコリー) (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 焼きいも
2 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)
3 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)	ばりんこ
5 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、ごま油) (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
6 火	メルルーサの甘辛和え 野菜サラダ 味噌汁・くだもの	(メルルーサ、片栗粉、油、醤油、砂糖) (サラダ菜) (レタス、トマト、きゅうり、コーン、塩、砂糖、胡椒、酢、油) (油揚げ、大根、葱、煮干、味噌)	じゃがりター
7 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)	おにぎり (米、鮭)
8 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、板こんに、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
9 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)	さつまいものバター風味 (さつまいも、バター、油)
10 土	肉じゃが 味噌汁 くだもの	(じゃが芋、人参、豚もも肉、玉葱、糸こんに、グリーンピース、醤油、酒、みりん) (わかめ、味噌)	
12 月	筍と豚肉の味噌バター炒め 大根サラダ 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) (大根、ほうれん草、トマト、チーズ、油、酢、塩、砂糖、こしょう、醤油) (白菜、えのき茸、葱、煮干、味噌)	きな粉ラスク (食パン、きな粉、砂糖、塩)
13 火	いわしの圧力煮 冷やし 味噌汁・くだもの	(いわし、生姜、葱、梅干、酒、醤油、砂糖) (小松菜) (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) (豆腐、豆麩、わかめ、煮干、味噌)	おにぎり (米、ゆかり)
14 水	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☆) ブロッコリー ミニトマト (卵、チンゲン菜、春雨、人参、コンソメ、塩)	プリン (卵除去プリンの素、牛乳)
15 木	ヒップパ 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)	ポップコーン (ポップコーン、塩、油)
16 金	お弁当の日		スノーボール 麦粉、片栗粉、砂糖、
17 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)	星たべよ
19 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)	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)
20 火	ぶり大根 スパゲティサラダ 味噌汁・くだもの	(ぶり、大根、生姜、醤油、酒、砂糖) (小松菜) (スパゲティ、きゅうり、人参、ハム、卵、マヨネーズ、塩、こしょう) (豆腐、油揚げ、葱、煮干、味噌)	フルーチェ (フルーチェ、牛乳)
21 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)	あずきかぼちゃ (かぼちゃ、あずき、砂糖)
22 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 (鶏モモ肉、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
23 金	豚肉入りにら玉 中華サラダ 味噌汁・くだもの	(卵、豚バラ肉、ニラ、もやし、人参、塩、胡椒、ごま油) (春雨、人参、きゅうり、レタス、ハム、ごま油、砂糖、醤油) (大根、豆麩、葱、味噌、煮干)	あべかわマカロニ (マカロニ、きな粉、砂糖)
24 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)	
26 月	焼き肉丼 カブのスープ くだもの	(牛こま肉、豚こま肉、エリンギ、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)	フレンチトースト (卵除去プリンの素、牛乳、食パン)
27 火	鮭のオーロラソース焼き 千切り大根の炒め煮 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) (ブロッコリー) (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) (なめこ、えのき茸、大根、煮干、味噌)	バナナ
28 水	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、板こんに、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)	肉まん (乳、卵不使用)



○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。  
○主食がご飯以外の場合は献立欄に記載します