



12月の行事・予定こんだて

いたやど小規模保育園 ことり



月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
				いたやどもちつき	パンバイキング
・ごはん *さばの味噌煮 *さつま芋のサラダ *かきたま汁 ・りんご	・ごはん *肉じゃが *塩昆布のサラダ *みそ汁 ・みかん	・ごはん *カレイの煮付け *なめ茸和え *大根サラダ *みそ汁	・ロールパン *冬野菜シチュー *フレンチサラダ ・オレンジ	*わかめごはん *3色サラダ *具だくさん豚汁 ・バナナ 	・パンバイキング ・オレンジ ・元気ヨーグルト
≪さば、玉ねぎ≫ ≪さつま芋、人参、玉ねぎ、枝豆≫ ≪卵、玉ねぎ、ほうれん草≫	≪牛肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、さやいんげん≫ ≪キャベツ、人参、小松菜、もやし、塩昆布≫ ≪油揚げ、白菜、わかめ≫	≪カレイ≫ ≪小松菜、人参、なめ茸≫ ≪大根、人参、きゅうり、玉ねぎ、ハム、かつお節、ごま≫ ≪木綿豆腐、玉ねぎ、しめじ≫	≪鶏もも肉、じゃが芋、玉ねぎ、白菜、人参、しめじ、マッシュルーム、ブロッコリー≫ ≪玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、人参、ハム≫	≪わかめ≫ ≪もやし、きゅうり、人参、ごま≫ ≪豚肩ロース、里芋、人参、玉ねぎ、油揚げ、まいたけ、長ねぎ≫	
・牛乳 ☆マカロニきな粉	・牛乳 ☆ほうれん草とチーズのカップケーキ	・牛乳 ・バナナ ・お菓子	・牛乳 ☆ツナと塩昆布のおにぎり	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ・お菓子
8	9	10	11	12	13
・ごはん *黒鯛の味噌マヨ焼き *かぼちゃのごま和え *切干大根煮 *すまし汁 ・みかん	*ハヤシライス *卵サラダ ・バナナ	*プルコギ丼 *春雨サラダ *もずくスープ ・オレンジ	・ごはん *ぶり大根 *ひじきと厚揚げの煮物 *みそ汁 ・りんご	・ごはん *とんかつ ・キャベツ *マカロニサラダ *みそ汁	*牛丼 *キャベツの和え物 *みそ汁
≪黒鯛≫ ≪かぼちゃ、枝豆、ごま≫ ≪切干大根、人参、油揚げ≫ ≪木綿豆腐、ほうれん草、玉ねぎ≫	≪牛肉、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、しめじ、トマト缶≫ ≪卵、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、きゅうり≫	≪豚肩ロース、人参、玉ねぎ、ピーマン、赤パプリカ、キャベツ、ニラ、ごま≫ ≪春雨、もやし、人参、きゅうり、わかめ、ハム、ごま≫ ≪もずく、白菜、えのき≫	≪ぶり、大根≫ ≪ひじき、絹揚げ、人参、干しいたけ、小松菜≫ ≪里芋、わかめ、玉ねぎ、えのき≫	≪豚肩ロース≫ ≪マカロニ、人参、玉ねぎ、きゅうり≫ ≪さつま芋、しめじ、玉ねぎ、青ねぎ≫	≪牛肉、玉ねぎ、ごぼう≫ ≪キャベツ、もやし、人参、ごま≫ ≪絹ごし豆腐、油揚げ、人参≫
・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ☆揚げ焼ききな粉パン	・牛乳 ☆パウンドケーキ	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ☆フルーツヨーグルト	・牛乳 ・お菓子



タンンドリー風とは



鶏肉をヨーグルト、カレー粉、ケチャップなどで作ったタレに漬け込み、フライパンやオーブンで焼いたものを『タンンドリー（タンンドリーチキン、ポークなど）』といいます。

その味付けで作った料理が『タンンドリー風』です♪

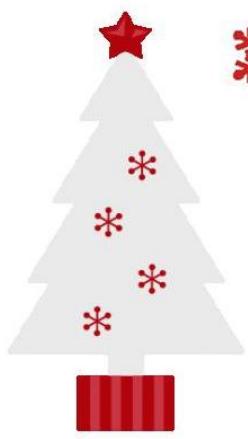


月	火	水	木	金	土
15	16	17	18	19	20
・ごはん *鮭の塩焼き *おかか和え *スタミナ納豆 *みそ汁 ・りんご	・ロールパン *鶏肉と冬野菜 のトマト煮 *チーズのサラダ ・みかん	・ごはん *麻婆豆腐 *じゃこサラダ *中華スープ ・オレンジ	・ごはん *さわらの タンドリー焼き *マッシュポテト *ささみとひじき のサラダ *みそ汁	*他人丼 *磯香和え *わかめスープ ・みかん	*炒飯 *もやしのナムル *中華スープ
≪鮭≫ ≪キャベツ、人参、かつお節≫ ≪鶏ひき肉、納豆、人参、玉ねぎ、小松菜、白菜≫ ≪卵、玉ねぎ、しめじ≫	≪鶏もも肉、玉ねぎ、人参、大豆、れんこん、大根、ブロッコリー、えのき、里芋、トマト缶≫ ≪チーズ、人参、きゅうり、じゃが芋、枝豆≫	≪豚ひき肉、木綿豆腐、玉ねぎ、人参、ピーマン、干しいたけ、青ねぎ≫ ≪ちりめんじゃこ、人参、キャベツ、もやし、枝豆、わかめ≫ ≪卵、玉ねぎ、チンゲン菜≫	≪さわら、パン粉≫ ≪じゃが芋≫ ≪ささみ、ひじき、人参、きゅうり、玉ねぎ、卵≫ ≪油揚げ、白菜、人参≫	≪牛肉、卵、玉ねぎ、しめじ≫ ≪小松菜、ほうれん草、もやし、人参、のり≫ ≪わかめ、長ねぎ、しめじ≫	≪鶏もも肉、玉ねぎ、人参、青ねぎ≫ ≪もやし、きゅうり、人参、ごま≫ ≪絹ごし豆腐、玉ねぎ、長ねぎ、えのき≫
・牛乳 ☆おふラスク	・牛乳 ☆きな粉おはぎ	・牛乳 ☆ミニアメリカンドッグ	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ・お菓子
22	23	24	25	26	27
			クリスマスメニュー		
*肉うどん *さっぱりサラダ ・りんご	・塩昆布ごはん *白身魚のフライ ・ミニトマト *根菜きんぴら *みそ汁 ・バナナ	・ごはん *厚揚げの塩ダレ炒め *わかめとツナ の和え物 *卵スープ ・オレンジ	*ツリーピラフ *鶏の唐揚げ ・ブロッコリー *ポテトサラダ *コーンスープ	・ごはん *鮭のちゃんちゃん焼き *ビーフンサラダ *みそ汁 ・バナナ	お弁当日
≪うどん、牛肉、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、油揚げ≫ ≪キャベツ、玉ねぎ、人参、きゅうり、のり≫	≪鱈≫ ≪牛肉、ごぼう、れんこん、人参、さやいんげん、ごま≫ ≪木綿豆腐、大根、油揚げ、青ねぎ≫	≪絹揚げ、豚肩ロース、玉ねぎ、人参、干しいたけ、ピーマン≫ ≪わかめ、ツナ、玉ねぎ、人参、キャベツ≫ ≪卵、長ねぎ、えのき≫	≪豚ひき肉、玉ねぎ、人参、ピーマン≫ ≪鶏もも肉≫ ≪じゃが芋、人参、玉ねぎ、きゅうり、卵≫ ≪コーン、玉ねぎ、コーンクリーム、パセリ≫	≪鮭、キャベツ、人参、玉ねぎ、エリンギ≫ ≪ビーフン、人参、玉ねぎ、きゅうり、ほうれん草≫ ≪白菜、玉ねぎ、えのき≫	
・ジョア ☆ひじきおにぎり	・牛乳 ☆お楽しみ	・牛乳 ・元気ヨーグルト	・牛乳 ・いちご ☆クリスマスクッキー	・牛乳 ・お菓子	・ジュース ・お菓子

☆給食室よりお知らせ☆

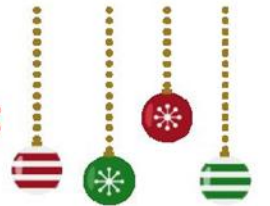
- ・栄養価強化のため「ジョア」「元気ヨーグルト」は月に一回取りいれています。
- ・材料調達などの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。





きゅうしょくだより

いたやと小規模保育園 ことり 令和7年11月29日



今年も残りわずかとなりました。
12月はクリスマスに、餅つき、年越しそば、おせち料理の準備など、食の行事がたくさんあります。季節の食事を楽しんで、元気に新しい年を迎えましょう！



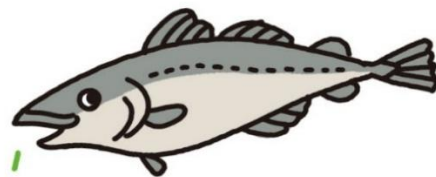
『クロダイ』って何？



8日の献立にある黒鯛(クロダイ)は神戸でもよく獲れる魚で、別名**チヌ**🐟銀黑色をしていて、マダイに比べて胸ビレが大きく、口が突き出しているのが特徴。ほのかな甘みとコリコリした歯ごたえのある白身魚で、**11月頃から真冬**にかけて脂が乗って美味しくなります。
神戸の特産品である**須磨海苔**の養殖現場で海苔を食べてしまうことがあり問題となっています。神戸黒鯛を地域内消費することで、ノリ養殖の食害を最小限に減らすSDGsの効果も期待されています。

おめでたい餅料理

年末の餅つきは新しい年を迎えるための準備です。年末についた餅で、新年のお供え餅を作ります。
餅はあんこ・きな粉の他、ピザ風やバター醤油などの洋風アレンジもおいしいですよ♪



寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚。鍋に入れることで、ほかの野菜と一緒に食べることが出来てバランスが良いです！



今が美味しい！
タラとみかん

みかんはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復効果があるクエン酸も含まれています。

Merry Christmas

クリスマスレシピ集

おうちでのクリスマスにぴったな
可愛くて簡単に出来るレシピ
をご紹介します♪



みんなで一緒にクリスマスを
楽しみましょう♪



ミニトマトサンタ



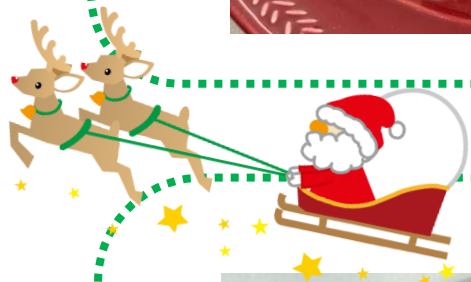
ミニトマトを半分に切り、
間に一口サイズのモッツァレラチーズ
を挟んでピックでとめます。
目は黒ゴマ、ほっぺたはケチャップで
簡単に可愛いサンタさんの完成☆



ポテサラツリー



ポテトサラダに細かく刻んだブロッコリーを
混ぜ合わせ、リッツの上にこんもり盛り付け
ます。
コーンと五色あられをのせ、カラフルの星
形をトップにつけたら完成☆
カラフルの代わりに星形のピックでも可愛
いですよ♪



星のピザ



- ① 餃子の皮に 2 cmの線を等間隔で 5 か所切
り、内側に三角形に折り込んで星の形に
します。
- ② 折り目を上にしてアルミホイルの上に
乗せ、ケチャップとマヨネーズを塗り、
お好みの具材を乗せたら、最後に上から
チーズをのせて、トースターで焼き目が
つくまで焼いたら完成です☆

