



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
・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	いたやどもちつき パンバイキング
《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》	パンバイキング ・オレンジ ・元気ヨーグルト
・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『タンドリー（タンドリーチキン、ポークなど）』といいます。

その味付けて作った料理が『タンドリー風』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
			クリスマスマニュ		
*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☆

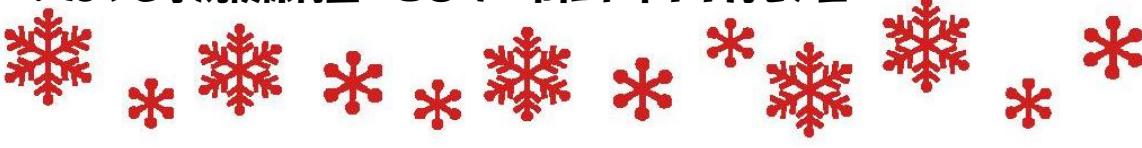
- 栄養価強化のため「ジョア」「元気ヨーグルト」は月に一回取りいれています。
- 材料調達などの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。





きゅうしょくだより

いたやど小規模保育園 ことり 令和1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？



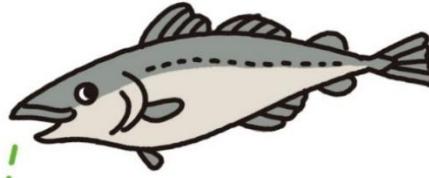
8日の献立にある黒鯛(クロダイ)は神戸でもよく獲れる魚で、別名チヌ。
銀黒色をしていて、マダイに比べて胸ビレが大きく、口が突き出しているのが特徴。
ほのかな甘みとコリコリした歯ごたえのある白身魚で、11月頃から真冬にかけて
脂が乗って美味しいります。

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、脂肪が少なくてヘルシーな魚。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ツツアレラチーズ
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、リット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、キャラフルの星
形をトップにつけたら完成☆
キャ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2cm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☆

