

平成22年 12月 献立予定表



こぐま保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1) ★チャーシュー麺 黒豆 しらす和え フルーツ	2) ごはん おでん おかか和え みそ汁	3) ごはん 魚の山椒煮 エつま芋の空揚げ 小松菜ごま和え みそ汁	4) バザー準備日 サンドイッチ スープ 牛乳
6) ごはん 厚揚げのねぎみそ 焼き・野菜ソテー 里芋の含め煮 みそ汁	7) ごはん 魚のみぞれ煮 白和え じゃが芋甘酢煮 みそ汁	8) ラップにおにぎり 天ぷらうどん 里芋のせぼろ煮 おひたし	9) 子どもパン 魚のムニエルタル ソース・野菜サラダ 人参の甘煮 ミルクスープ	10) ごはん とんかつ・ポテト 和サラダ 大根のスープ煮 豆腐のスープ	11) ラップ おにぎり カップ果汁 牛乳
ココアスティック	ぶかしいも	りんご入り蒸しパン	マカロニのめづり	フルーツヨーグルト	
13) ごはん 里芋のブロック・トマト 小松菜のごま和え 切り干し大根の 煮物・みそ汁	14) ごはん 魚の照り焼き 芋の煮物 法蓮草おかか 和え・みそ汁	15) 弁当デー 	16) 施設開放日 ごはん ★いじきハンバーグ ブロッコリー エビ和え・みそ汁	17) ごはん いかと大根の含め煮 SPの花のミルク煮 白菜ひたし のっぺい汁	18) 煮込み うどん フルーツ 牛乳
ジャムサンド	干しいも・みかん		フリッター	黒糖おしロパン	
20) 赤豆ごはん エつま芋の天ぷら ひじきの中華和え みそ汁	21) フリスマス会 舞踊ごはん 鶏肉のロースト ブロックごま和え 粉おき芋 あじろスープ	22) 冬至 五目焼きそば いり豆腐 おかか和え スープ	23) 天皇誕生日 (休園)	24) ごはん 魚のみそ煮 肉じゃが 石焼和え みそ汁	25) 豚丼 フルーツ 牛乳
クリームシチュー	アップルケーキ	あらち		人参ジャムサンド	
27) ごはん 酢豚風 あらめりソー 中華スープ	28) ごはん 魚の利久焼 空揚げ里芋の 田楽・ごま和え みそ汁	29) 休養納め きつねうどん 玉葱のかき揚げ ごま和え フルーツ	30) 年末 (休園)	31)	★今月のリクエストメニュー 平成22年最後の月です 2名か6名を迎えます ・川上侑紗さん ハンバーグ ・石原将成さん ラーメン おたのしみに!!
ホットケーキ	ぶかしいも	きつね粉団子			

※都合により、献立・おやつに変更があります

いよいよ今年も最後の月を迎えました。12月の末日は1年の最終日ということで大晦日(おおみそか・おおつごもり)といひます。

食卓つき(最近では、家庭であまり作らなくなった)や、おせちの準備年越しそばを食する習慣もあり、大変忙しい日々が続いています。

ここで、年越しそばのいわれについてふれます。「そばのように長く生きられるように」とか「切れやすいそばのように、旧年の労苦や災厄をさっぱり切り捨てよう」などさまざまの意味があるようです。そばや、割子そば、釜あげなどにして、家族で一食をゆつたりと、新年を迎えたいものです。

新年を迎えるにあたっては、大掃除などもあり主婦は特に大忙しです。そこで、子ども達にも登場してもらいましょう。

- ・掃除で一生懸命なお母さんに、お茶を一杯持ってあげてあげる。
- ・一緒に掃除の手伝いをする 雑巾がけがら、こぐま、子ほとても上手
- ・遊んだ後の片づけは自分でする



- ・食卓テーブルをふいたり、お茶碗せ、お皿、箸などの準備を手伝う などなどお手伝いをする子どもを「こんなに大きくなったんだ!」と見直す機会でもあります

「忙しい日の朝食の工夫」

- ・みそ汁の具を前日に煮ておく、あるいは鍋にだしを入れておき、次の日の朝煮立てて野菜を入れる。(野菜も切っておくと便利)

「忙しい日の夕食の工夫」

- ・肉などは一口大に切ったものを、下味をつけておく。次の日は焼くだけでOK
- ・白いごはんに、すぐに使えるものを混ぜて!!

- ・具だくさんの汁ものを作る(豚汁・けんちん汁・シチューなど)
- ・鍋もの(最近では、様々な味のだしも出ています)一鍋にたくさん入るので便利です
- ・乾物の利用(常に買い置きしておく)

※お互いに、我が家の簡単メニューを交換してもいいですね!

ありがとう
ごさいます
ゆず
給食につかわ
頂きました