

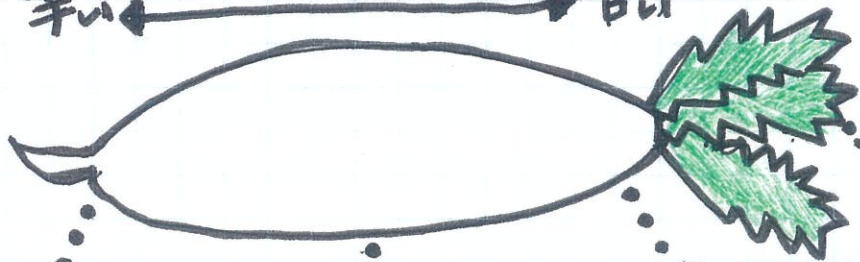
# 12月 きゅうしよくだより

慌ただししい12月のほじまりです。日に日に空気が冷たく感じまあね。クリスマスにお正月休みと、楽しみがいっぱい12月であらね。普段の食事に気を配りながら、風邪に負けないからだ作りをして、年末年始を楽しく過ごしましょ!!

## だいこんの部位ごとのおすすめ料理～

だいこんは、部位によって甘みや辛みがちがいます。

辛い ←————→ 甘い



葉は汁や火つけ物に。

葉に近い方は、甘みが強いので、サラダなどの生食に。

真ん中はやわらかいので、おでんや煮物

根の先の方は、辛みが強いので、漬物やおせじに。

## 温まる～! 大根と豚ひき肉の トロトロ煮レシピ

- ① 大根は2cmのいちおう切りにする
- ② なべに大根と、水、めんつゆを入れて煮る。
- ③ ②が少し煮立ったら、ひき肉を入れて、大根がやわらかくなるまで煮る。
- ④ 大根がやわらかくなれば、水溶き片栗粉でトロシをつければ完成





# 12月のこんだて



みどり丘こどもえん

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
<p>MERRY CHRISTMAS</p> <p>今月は、楽しい行事・イベントがたくさん！ イベント・行事には、家族でおいしいものを</p>				<p>1日</p> <p>ごはん トマト ひじきコロッケ ◆ポイルキャベツ コーン入り 牛乳 ミニ菓子パン</p>	<p>2日</p> <p>親子丼 ◆ブロッコリーの ごま和え 牛乳</p>
4日	5日	6日	7日	8日	9日
<p>ごはん 高野とすり身の含め煮</p> <p>牛乳 クッキー&amp;チーズ</p>	<p>ごはん かぼちゃのスープ 鮭のムニエル トマト ◆ひじきときゃべつの コーンサラダ 牛乳 ★肉まん</p>	<p>ごはん ◆エビと白菜の中華炒め ゆで卵 牛乳 せんべい</p>	<p>ごはん ◆芋煮 ◆わかめとキャベツの ごま和え</p> <p>牛乳 クッキー</p>	<p>音楽会がんばれメニュー</p> <p>ジョア お楽しみ</p>	<p>パン ジュース</p>
11日	12日	13日	14日	15日	16日
<p>ごはん ミニひじき炒め ☆◆小松菜の 豆乳クリーム煮</p> <p>牛乳 バナナ</p>	<p>ごはん チキンカツ ☆◆ポイルブロッコリー マカロニサラダ トマト 牛乳 みかん</p>	<p>ごはん ◆鯖と竹輪のしょうが煮 ひじきの白和え ゆで卵 牛乳 ★ジャムサンド</p>	<p>ごはん ◆関東煮</p> <p>牛乳 ☆◆りんご</p>	<p>ごはん ハンバーグデミグラスソース ポイルキャベツ&amp;スパ 人参グラッセ 牛乳 ヨーグルト</p>	<p>焼きそば きのこのみそ汁 牛乳</p>
18日	19日	20日	21日	22日	23日
<p>ごはん ベーコンオムレツ ☆白菜のごま和え トマト 牛乳 せんべい</p>	<p>ハヤシライス ◆コールスローサラダ</p> <p>牛乳 ☆◆みかん</p>	<p>クリスマスメニュー</p> <p>ジョア ★お楽しみ</p>	<p>ごはん 白身魚の甘酢あんかけ ゆで卵 牛乳 ★チーズパン</p>	<p>ごはん ◆大豆の磯煮 じゃがいもごま和え 牛乳 ☆◆りんご</p>	<p>サンドイッチ バナナ 牛乳</p>
25日	26日	27日	28日	<p><b>うさぎ年もたくさん食べて、元気に過ごせました！</b> <b>たつ年も たくさん食べて</b> <b>健康最高★笑い多きとしにならうように！</b> <b>良いお年を お迎え下さい</b></p>	
<p>ごはん 高野豆腐とほうれん草の卵とじ わかめの酢の物 牛乳 ★プリンアラモード</p>	<p>ごはん ☆かぶのポトフ かにかまぼこの マカロニサラダ 牛乳 バウムクーヘン</p>	<p>ごはん ◆鶏肉のきんぴら 年越しうどん 牛乳 クッキー</p>	<p>ごはん カレーシチュー 白菜の和風サラダ 牛乳 せんべい</p>		

●都合により、献立を変更する場合があります。 ●未満児は午前中にフルーツや手作りおやつ等があります。

●★印は手作りおやつです。

●☆は季節の食材を使ったものです。

◆カミカミメニューです。しっかりかんで食べようね！