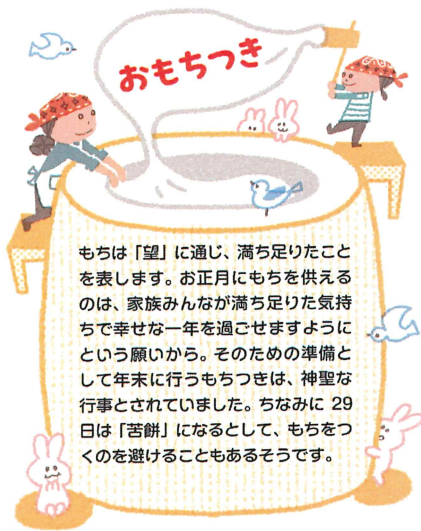




令和6年12月1日発行 加茂こども園



こんだてひょう



もち「望」に通じ、満ち足りたことを表します。お正月にもちを供えるのは、家族みんなが満ち足りた気持ちで幸せな一年を過ごせますようにという願いから。そのための準備として年末に行うもちつきは、神聖な行事とされています。ちなみに29日は「苦餅」になるとして、もちをつくの避けることもあるそうです。

人気のレシピ紹介！

<ブロッコリーとポテトのチーズ焼き>

<材料>

- ブロッコリー 20g
- ジャが芋 20g
- マヨネーズ 適量
- チーズ 適量
- 塩胡椒 (お好みで)



<作り方>

- ①ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。  
ジャが芋はスティック状に切る。
- ②ブロッコリーとジャが芋を柔らかくしておく。
- ③カップやグラタン皿にブロッコリーとジャが芋を入れ、マヨネーズをかけ、その上にチーズをのせる。
- ④トースターでチーズがこんがり焼けるまで焼く。

食育クイズ

12月21日は冬至です。  
冬至の日にはお風呂にある果物を浮かべます。  
それは何でしょう。

- ①かき ②ゆず ③みかん

正解は ②ゆずです。

冬至は1年で1番日が短いです。  
冬至にゆずを入れたゆず湯に入ると、風邪をひくことなく  
冬を越すことができると言われています。  
段々寒くなってきましたが、風邪をひかないように  
手洗い・うがいも心掛けましょう。

<11月たんじょうかいメニュー>



- ☆ミートドリア ☆コンソメスープ
- ☆ポテト ☆果汁ゼリー

日	曜日	昼	食	おやつ
1	日			
2	月	チャブチェ 甘酢キューブサラダ 味付けのり		★ポテト 牛乳
3	火	牛肉の柳川風 ひじきのマリネ パイン		菓子 牛乳
4	水	豚汁 餃子 パナナ		菓子 ミルク
5	木	酢豚 ゴマネーズサラダ ゴマたくあん		★豆乳プリン
6	金	他人丼 大豆のフレンチサラダ オレンジ		菓子 牛乳
7	土	おんがくかい パン ジュース		菓子 牛乳
8	日			
9	月	豚肉の塩こうじ炒め カレーマセドアンサラダ 卵焼き		菓子 牛乳
10	火	中華丼 春雨サラダ みかん		菓子 ミルク
11	水	保育参加(0.1歳児) ビーフシチュー レンコンのサラダ パナナ		菓子 牛乳
12	木	卵のミートローフ ゆで野菜サラダ トマト		菓子 牛乳
13	金	豆腐チャンプルー ひじきとささ身の和風サラダ オレンジ		★ポップコーン 牛乳
14	土	ナポリタン スティックきゅうり		菓子 牛乳
15	日			
16	月	お好み焼き きゅうりとしらすの酢の物 味付けのり		★カルピスゼリー
17	火	赤魚の中華あんかけ 白菜サラダ ごまふりかけ		菓子 牛乳
18	水	鶏肉と大豆の炒め煮 ブロッコリーとカニカマのサラダ いり卵		チーズ 牛乳
19	木	青菜の炒め煮 トウモロコシの天ぷら パイン		菓子 牛乳
20	金	たんじょうかい (冬至メニュー) ピラフ わかめスープ タンドリーチキン かぼちゃのサラダ		菓子 ヤクルト
21	土	親子丼 キャベツの昆布和え		菓子 牛乳
22	日			
23	月	クリームシチュー 小松菜のサラダ みかん		菓子 牛乳
24	火	コーン入りかき玉汁 焼き魚 パナナ		★フアマンケーキ 牛乳
25	水	切り干し大根煮 かみかみごぼう ゆで卵		菓子 ミルク
26	木	豚肉の生姜焼き さつま芋のバター焼き ごまふりかけ		★カナッペ 牛乳
27	金	年越しごま味噌ラーメン 洋風白和え 黄桃		菓子 牛乳
28	土	パン 牛乳		菓子 牛乳
29	日	年末休暇		
30	月	年末休暇		
31	火	年末休暇		

※オレンジ色の文字:新メニュー

★手作りおやつ

◎都合により、メニューが変更する場合があります。  
◎たんじょうかいは、特別メニューですので、白飯はいりません。お箸を持たせて下さい。  
◎カレー、シチュー、ビーフシチューの際は、スプーンを各自で準備して下さい。  
★12月より寒くなってきたので、お弁当を温めます。(もち・うめ・さくら)  
熱くて持ちにくい為、お弁当にランチベルトを付けて下さい。  
名前は蓋の上と、下のお弁当箱に大きく記入して下さい。