

献立表 (平成 28年12月分)

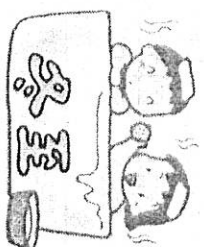
三歳以上児

認定こども園 札幌愛珠 1号

月	火	水	木 1日	金 2日	土 3日
				ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) ほっけの磯辺焼き 小松菜納豆和え 果物(りんご)	
5日	6日	7日	8日	9日	10日
ご飯 みそ汁(キャベツ・麩) 大豆かき揚げ 胡瓜の中華和え 牛乳	五目うどん きなこポテト 果物(バナナ)	ご飯 みそ汁(小松菜・しめじ) 豆腐ハンバーグ もやしとワカメの和え物 ヨーグルト	お弁当	ご飯 コンソメスープ(ハム・チンゲン菜) ツナカレー 白菜のり和え 果物(オレンジ)	
12日	13日	14日	15日	16日	17日
休園	ご飯 さつまい かれいの照り焼き 小松菜えのき和え 牛乳	ご飯 みそ汁(ふのり・麩) すき焼き風煮 青のりポテト プリン	雑煮 みたらし団子 フライドポテト 果物(みかん)	誕生会	
19日	20日	21日	22日	23日	24日
お弁当	味噌ラーメン フルーツポンチ 牛乳	チキンライス コンソメスープ 鶏肉のから揚げ 果物(りんご)	終業式	天皇誕生日	
26日	27日	28日	29日	30日	31日

冬至

今年12月21日が冬至です。
一年中で昼が一番短く、夜が一番長い日です。
この日は「ゆず湯」に入り、南瓜を食べる風習が日本にはあります。
この時期にとれる野菜は少なく、野菜の保存が難しかった時代に、南瓜は長期保存することができ、保存中の栄養素の損失が他の野菜に比べて少ないため、冬の貴重な栄養源として南瓜を食べる風習が根付いたと言われています。



南瓜について

南瓜は、カロテン、ビタミンC、ビタミンE等のビタミン類や食物繊維などの栄養素が多く含まれていて、体を元気にしてくれる野菜です。

南瓜が日本に入ってきたのは、450年ほど前、東南アジアの「カンボジア」から渡来し、カンボジアがなまって「かぼちゃ」と名付けられたという説があります。

◎選び方

形が整っていて色むらが無く、手に取って小さくてもずっしりと重いものを選びましょう。
カットしたものは、果肉の色が赤みを帯びているものほど甘みがあります。

◎保存

丸ごとなら、10℃前後の風通しの良いところで1～2か月保存可能。
カットしたものは、種とワタを取り除きラップして4～5日は保存可能
冷凍保存する時は、切り分けて加熱し素早く冷まして、密封容器に移して保管する。

南瓜小倉煮(かぼちゃおくらに)

南瓜を食べて元氣もりもり！

📅 今月のメニューから

<材料 子ども10人分>

南瓜 500g (M1/2個)
あずき 60g (カップ1/3強)
砂糖 40g (大さじ4.5杯)
塩 少々

<作り方>

- ① あずきを洗い、豆の約3倍の水を加えて強火で沸騰したら一度湯を捨てる。
- ② 豆の4～5倍の水を加え、強火で沸騰させ、その後火を弱めて沸騰が続く程度の火加減(弱火)にして柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②に適当な大きさに切った南瓜と調味料を加え、南瓜が柔らかくなるまで煮る。