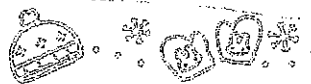


# 12月予定献立表



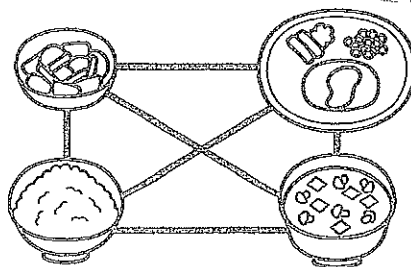
<令和元年>  
大崎保育園

日	曜日	献立	10時のおやつ	3時おやつ
1	火	きな粉ご飯・さわらの袖庵焼き風・おひたし・みそ汁・フルーツ	芋けんぴ	クレープ
2	水	クリームスパゲティ・チキンチーズ焼き・白菜サラダ・フルーツ	食べる煮干し	ひじきご飯のおにぎり
3	木	ご飯・おでん・白和え・かす汁・フルーツ	おしゃぶり昆布せんべい	アメリカンドッグ
4	金	ご飯・ししゃものフリッター・マカロニサラダ・かぼちゃポタージュ・ヨーグルト	芋けんぴ	マーメイドパウンドケーキ
5	土	豚丼・みそ汁・フルーツ	フルーツクラッカー	
7	月	さつま芋ご飯・魚の照り焼き・きのこ和え・みそ汁・ゼリー	おしゃぶり昆布せんべい	ドーナツ
8	火	バターロールパン・ミートローフ・カミカミサラダ・春雨スープ・フルーツ	りんごチップ	生どら焼き
9	水	<ご当地グルメ 徳島> ゆかりご飯・フィッシュカツ・切り干し大根煮・みそ汁・フルーツ	フルーツビスケット	ココアちんすこう
10	木	ハヤシライス・コールスロー・チーズ・ヨーグルト	食べる煮干し	スイートポテト
11	金	<おもちつき> 大豆入りわかめご飯・塩麴チキングリル・おかか和え・みそ汁・フルーツ	するめ	マシュマロサンド
12	土	肉うどん・かぼちゃサラダ・フルーツ	フルーツクラッカー	
14	月	コーンご飯・鮭のレモン蒸し・ひじきサラダ・すまし汁・フルーツ	芋けんぴ	にらチーズチヂミ
15	火	納豆ご飯・トンテキ・しらす和え・みそ汁・フルーツ	フルーツビスケット	さつま芋のかりんとう
16	水	ご飯・ふりかけ・鯖のみそ煮・大根サラダ・すまし汁・ヨーグルト	おしゃぶり昆布せんべい	フレンチトースト
17	木	ラーメン・手羽先の塩焼き・ナムル・フルーツ	食べる煮干し	いなり寿司
18	金	<誕生会>ピラフ・チーズインハンバーグ・スパソテー・茹でブロッコリー・ミネストローネ・フルーツ	するめ	いちごのケーキ
19	土	親子丼・すまし汁・フルーツ	フルーツクラッカー	
21	月	<冬至>ご飯・味付けのり・鶏肉のマーメイド煮・もやし中華サラダ・かぼちゃのバター焼き・みそ汁・ゼリー	食べる煮干し	人参チュロス
22	火	ひじきご飯・焼き魚・納豆和え・すまし汁・フルーツ	バナナチップ	りんごのケーキ
23	水	<クリスマス会> わかめおにぎり・チキンバー・シーザーサラダ・豆乳スープ・クリスマスケーキ	フルーツビスケット	クッキー
24	木	ご飯・豚肉のしょうが焼き・ごま和え・みそ汁・フルーツ	芋けんぴ	ラスク
25	金	ご飯・白身魚の磯辺揚げ・切干し大根サラダ・すまし汁・ヨーグルト	おしゃぶり昆布せんべい	マカロニグラタン
26	土	きつねうどん・酢の物・フルーツ	フルーツクラッカー	
28	月	牛丼・おかか和え・みそ汁・フルーツ	芋けんぴ	小豆のパウンドケーキ
29	火	<弁当の日>	バナナチップ	せんべい
30	水	<年末休園>		
31	木	<年末休園>		

## 食の作法

### 食べ進めるときの注意

和食は、ごはん、汁もの、主菜、副菜とお皿が並んでいるので、おかずを一口食べたらごはんを食べて、またほかのおかずを食べたらごはんを食べるというように、まんべんなく食べ進めることができるようになっています。食べものを口の中で混ぜ合わせる「口中調味」によって繊細な味わいを楽しめるのは、日本の食事スタイルならではの、一つのお皿だけを食べ進めるばかり食べは、口中調味ができないうえ、何かが余ってしまうということも起こります。どのお皿もバランスよく食べ進めることを心がけましょう。



## 目録

### 白菜



鍋料理には欠かせない冬を代表する野菜で、大根やキャベツに次ぐ生産量を誇っています。ほとんどが水分ですが、味にくせがなく、生でも食べられ、火も通りやすいので、様々な料理に使えます。丸ごとの場合は中が詰まったずっしりと重いものを、切つてあるものは中の葉が黄色みを帯びた甘味のあるものを選びましょう。