


(後期食)

令和5年11月30日

東部保育園

月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび
12月の旬の食材 白菜、大根、ブロッコリー、カリフラワー、白ねぎ、かぶ、れんこん、水菜、小松菜、ほうれん草、りんご、みかん、ゆず、さんま、たらなど				
4 冬野菜の煮込みうどん 鮭の煮つけ スティック野菜煮	5 ごはん(軟飯) 白身魚の磯辺煮 きゅうりの煮物 じゃがいも煮 チンゲン菜のみそ汁	6 そぼろあんかけ丼 人参サラダ さつまいも煮 かぶのスープ	7 ごはん(軟飯) 鶏つくね ほうれん草のお浸し スティック野菜煮 高野豆腐のみそ汁	1 ごはん(軟飯) 白身魚のあんかけ煮 かぶときゅうりの煮物 スティック野菜煮 麩のスープ
11 ごはん(軟飯) 大根入りつくね 春雨サラダ スティック野菜煮 豆腐のスープ	12 ごはん(軟飯) じゃがいもおやき 納豆スパゲティーサラダ スティック野菜煮 豆乳みそ汁	13 ごはん(軟飯) ささみの野菜あんかけ ほうれん草サラダ スティック野菜煮 なめこのみそ汁	14 ごはん(軟飯) 鮭の煮付け ブロッコリーの和え物 かぼちゃ煮 のっぺい汁	8 食パン ささみのあんかけ煮 かぼちゃサラダ スティック野菜煮 白菜のスープ
18 野菜あんかけうどん ブロッコリーの和え物 さつまいも煮	19 ごはん(軟飯) 白身魚のあんかけ煮 小松菜とひじきのお浸し スティック野菜煮 ほうとう風汁	20 きなこごはん スティック野菜煮 貝だくさんみそ汁	21 ごはん(軟飯) ささみのトマト煮 ブロッコリーの和え物 スティック野菜煮 パンプキンスープ	15 食パン 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ スティック野菜煮 きゃべつのスープ
25 納豆ごはん 白身魚のコーンクリーム煮 大根サラダ スティック野菜煮 かぶのスープ	26 ごはん(軟飯) 里芋おやき 白菜の和え物 スティック野菜煮 麩のみそ汁	27 ごはん(軟飯) ささみのおろし煮 ひじきサラダ スティック野菜煮 さつまいものみそ汁	28 ごはん(軟飯) さつまいもおやき 高菜の煮びたし スティック野菜煮 豆腐のみそ汁	22 ごはん(軟飯) 白身魚のほぐし煮 おからサラダ かぼちゃ煮 大根のみそ汁
29 年越しうどん 白身魚の煮つけ 大根サラダ スティック野菜煮				

冬が旬の食べ物

冬が旬の食材には体を温める効果が高い物が豊富です。鍋料理やスープなど、あったかメニューに取り入れてみましょう。

- ハクサイ
- ダイコン
- レンコン
- 長ねぎ
- ブロッコリー
- ホウレンソウ
- かき
- ぶり
- たら
- ヒラメ
- みかん
- ユズ

甘くておいしい冬野菜

この時期に旬を迎える冬野菜。寒さで凍ることがないよう、細胞に糖をため込むため、糖度が高い野菜が多いもの。食べたときに甘く感じるのはこのためです。また、ビタミンやカロテンなどの栄養価も高い冬野菜は、免疫力を高め、風邪の予防にも効果あり！冬野菜をたっぷり使ったお料理で、寒い冬を乗りきりましょう。




※食材、行事等で献立を変更することがあります。
 ※献立表は東部保育園HPにも記載してあります。