



月	火	水	木	金	土
☆お知らせ☆ 3日(金)芋煮会 *大鍋で豚汁を作ります。 17日(金)クリスマス会 *お楽しみに!! 22日(水)もちつき会 *おやつで食べます 29日(水)弁当の日 *保育納めの日です。		1 ごはん 肉豆腐 小松菜お浸し 味噌汁(大根)	2 れんこんごはん 魚の竜田揚げ 大豆とキャベツの 中華サラダ すまし汁	3 芋煮会 おにぎり (鮭と大根菜) 豚汁 みかん	4 焼うどん 味噌汁
		大学芋 お茶 いりこ	麦入りポトフスープ お茶	焼団子 お茶 昆布	ふかし芋 お茶 するめ
6 ごはん 手羽元さっぱり煮 納豆和え 味噌汁(カブ)	7 ごはん 八宝菜 干し大根の煮物 ブロッコリースープ	8 ごはん 焼鯖と白葱の煮物 ★レンコン青のり焼き レタススープ	9 ごはん 手作りがんも 白菜おかか和え 味噌汁(高菜)	10 ごはん 魚のにんにく風味焼 ブロッコリーごま和え すまし汁	11 カレーピラフ オニオンスープ
焼き芋 牛乳 いりこ	梅じゃこおにぎり お茶 野菜煮物	ぜんざい お茶 昆布	青のりおにぎり お茶 野菜煮物	味噌スコーン 牛乳 果物	小丸パン お茶 いりこ
13 里芋ごはん ★鮭の白菜蒸し カブの酢の物 ごま味噌汁	14 ごはん 麻婆豆腐 もやしナムル 大根中華スープ	15 ごはん 焼き魚 ふろふき大根 味噌汁(キャベツ)	16 ごはん 春巻き 白菜煮びたし すまし汁	17 クリスマス会 	18 豚ごぼうごはん 味噌汁
焼きのりおにぎり お茶 野菜煮物	くろごま団子 お茶 するめ	きなこおはぎ お茶 いりこ	大豆いりこ お茶		小丸パン お茶 昆布
20 ごはん がんもと大根の 味噌煮 里芋梅サラダ とろろ昆布すまし汁	21 ごはん ニラ入りハンバーグ レタス海苔サラダ 味噌汁(白菜)	22 もちつき会 ごはん 湯豆腐 キャベツの酢の物 鮭の粕汁	23 ごはん 魚の塩麴焼き にんじんのごま和え 米粉シチュー	24 ごはん おでん 味噌汁(もやし)	25 梅おかかおにぎり 味噌汁
ごぼう甘辛 お茶 するめ	ゆず味噌おにぎり お茶 野菜煮物	きなこもち お茶 いりこ	ジャムサンドパン 牛乳 昆布	マカロニきなこと 牛乳 するめ	コッペパン お茶 いりこ
27 ごはん 手羽大根 あらめの炒め煮 味噌汁(切干)	28 煮込みうどん 里芋マヨサラダ 高野煮物	29 弁当の日	天候・都合で、献立・材料の変更をすることがあります。★印は新メニューです。		
にゅうめん お茶	いなり寿司 お茶 昆布	パン お茶 するめ	旬の野菜を食べて 身体の中から温めよう!!		

冬野菜がおいしい季節になりました。夏野菜は身体を冷やし、冬野菜が身体を温めるのは自然の摂理であり、旬の野菜を食べることで、私たちは自然と環境に適応した身体を維持しています。冬野菜は、ビタミンCやビタミンEが豊富で冷え性に効果があります。また、ミネラルも多く含み栄養満点です。煮物やスープなどの温かい料理で身体を内側から温め、寒い冬を乗り越えましょう。冬野菜を使ったレシピを紹介します。

【身体を温める調理のポイント】

◎火を通すこと

生で食べると身体を冷やす野菜も調理の仕方によって変わります。例えば、大根はサラダではなく煮物に。レタスも汁などに入れて温野菜で食べると身体を冷やしません。おすすめは、豚汁やシチューなどの具だくさんの汁です。汁ごと食べるのもポイント!



◎とろみをつけ保温性アップ

片栗粉やくず粉でとろみをつけ、温かさを保ちます。食べているうちに身体がポカポカしてきます。



【手羽大根】大根はレンジで加熱して煮ると時短になります。

【材料4人分】大根1/2本 手羽元8本 生姜

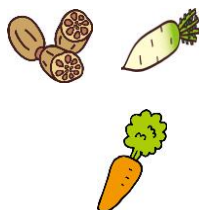
★ 醤油大さじ2 砂糖・酒大さじ1 だし汁

【作り方】

② 大根は乱切りにする。(大きめに切る)



② 鍋に油を少し入れ熱し、手羽元を焼く。大根と生姜、調味料、出し汁を入れ、材料が軟らかくなるまでコトコト煮る。



【冬野菜のクリームシチュー】米粉で作る簡単シチューです。

【材料5人分】肉(鶏肉か豚肉)60g 玉ねぎ1個 人参1/2本

カブ1個 ジャガイモ1個 ブロッコリー1/4株

カリフラワー1/4株 油

米粉 30g 牛乳 200cc バター20g 塩



【作り方】

- ① 玉ねぎ、人参、カブ、じゃが芋はお好みの大きさに切っておく。ブロッコリーとカリフラワーは分けて硬めにゆでしておく。
- ② 鍋に油を入れ熱し、肉を炒め、玉ねぎ、人参、じゃが芋の順に入れて炒める。ある程度火が通ったら、水をひたひたに入れ、あくを取りながら煮込む。途中、カブを入れる。
- ③ ボウルに米粉と牛乳を入れ、泡だて器などでよく溶かしておく。
- ④ ②の材料に火が通ったら、③を少しずつ入れながら混ぜ、弱火で煮込む。ちょうど良い濃度になったら、塩で味付けをして、茹でておいたブロッコリーとカリフラワーを入れて出来上がり。

※とろみがつきにくい時は、再度牛乳と米粉を混ぜたものを入れる。反対に、とろみがつきすぎた時は牛乳を入れてください。