むつみキッチン

2018年度
12月号

寒い日が続き、吐く息の白さに喜びながら元気いっぱいに外で遊んでいる子どもたち。気が付けば今年も残すところ1か月となりました。12月は給食室でもイベントが盛りだくさんです！！毎月恒例のお誕生日会メニュー☆ クリスマスバイキング☆ クリスマスケーキなど、楽しみいっぱいの12月を思いっきり楽しみ、笑顔いっぱい・元気いっぱいで1年を締めくくりましょう(*^_^*)

世界のX'masを覗き見(^_^)/

オーストラリア

真夏にクリスマスを迎えるため、一般的なイメージの赤く暖かな装いのサンタクロース、ソリにトナカイではなく、オーストラリアのサンタクロースは半袖・半ズボン姿でサーフボードに乗ってやってくるというのがポピュラー。
食事面では、親戚や家族で集まり1日中食べて飲んで過ごすのが一般的で、デザートにはクリスマスプディングを食べるのが定番と言われています。

タイ(バンコク)

クリスマスシーズンの街はきらきらと巨大ツリーやイルミネーションで溢れ、クリスマスは若者を中心に恋人や友達と楽しむ事が多く、写真撮影をしたり、サンタクロースのような格好をして遊びに繰り出すのがタイの人たちのスタイル。
年が明けてもしばらくの間クリスマスの飾りをつけたままにしていることが多いのがタイの特徴と言われている。

ギリシア

ギリシア正教の国ギリシアでは、大きなイベントの前には40日の断食期間があり、クリスマスも例外ではなく、クリスマス前は肉・乳製品・魚が禁じられ、断食をするのが習わしとされている。断食をしない人もクリスマスまでは質素な食事を心がけている。
ギリシアではサンタクロースが来るのは1月1日とされ、
子どもたちにプレゼントが届くのも1月1日になっているそうです。

フィンランド

フィンランド北部の都市ロヴァニエミには、サンタクロースの住む「サンタクロース村」がある。森に囲まれた幻想的なこの村では、サンタクロースやトナカイに会うことができるそうです。
食事面では、メイン・ディッシュに「ユールシンカ」と呼ばれる豚肉のハム。好きな野菜や肉を入れてオーブンで焼き上げる「キャセロール」や、胃に優しいミルク粥を食べる。
お菓子にはジンジャークッキーとヨウルトルットゥと呼ばれる小さなパイが定番。

参考文献：地球の歩き方

1年のスタートは＼おせち／

食材の意味知っていますか(^^)？

数の子(ニシンの卵)　ニシンは卵が多いので、**子宝・子孫繁栄**を願う縁起物
田作り　田を作るというところに由来し、**豊作を祈願**する食べ物
黒豆　黒色は、道教において魔除けの色とされている
1年まめ(まじめ)に働き、まめ(健康)に暮らせるようにと邪気を払うことで**無病息災**を願う
紅白かまぼこ
かまぼこの形(半円状)が初日の出の形に似ていることから、赤色は**魔除け**・白色は**清浄**．**神聖**を表し、紅白で縁起の良い物
伊達巻(「伊達」とは、華やかさや派手さを表す言葉)
伊達巻の形が巻物に似ていることから**文化の発展・学問や習い事の成就**を願う
栗きんとん(きんとんは漢字で金団)
文字の通り金の団子つまり金銀財宝を意味し、**金運**を運ぶ縁起物
紅白なます　紅白の色は水引を表しており、**平安と平和**を願う縁起物
酢蓮(レンコンは、けがれの無い植物とされている)
たくさんの穴がある事から、**将来の見通しが良い**という縁起を担いだ食べ物
海老(赤は魔除け、海老の朱色は晴れやかという意味あり)
海老の姿にたとえて、腰が曲がるまで長生きしますようにと**長寿**を祈る食べ物
ぶり　成長と共に名前が変わる出世魚であることにあやかり**出世**を願って食べられる
鯛　**「めでたい」**の語呂合わせから祝いの席に用いられている
昆布巻き　養老昆布＝よろこんぶで**不老長寿**とお祝いの縁起物
こんぶに「子生」の文字をあてて、**子孫繁栄**を願うものでもある
煮しめ
根菜を中心とした野菜などを一緒に煮たもの**「家族が仲良く結ばれる」**の意味がある
・里芋　子宝に恵まれますように　・くわい　出世・お金の豊かさ
・椎茸　元気・壮健への願い　・楯豆腐　家族が守られるように
・手綱こんにゃく　手綱を締めて心を引き締め、己を厳しく戒め戦いに備える心を養う
・たけのこ　こどもがすくすく育つように・立身出世・家族の繁栄

参考文献：いい日本再発見

手抜きなのに、簡単・美味しい茶わん蒸し♡

だし汁を取り、味付けし、蒸し器を使う茶わん蒸しは美味しいけれど少し手間がかかるイメージ・・・(-.-)
そんな茶わん蒸しの私がしている手抜き方法をご紹介！

うどんつゆ(ストレート)　1袋(200ml)　卵 2個　卵液はこれを混ぜ合わせるだけ!!
①陶器の器に卵液・具材を入れ、ラップをします。
②フライパンか鍋に水を2～3㌢入れ、火にかける。
③沸騰したら①を並べ10分程度火にかければ完成☆
・撹拌した卵を網目の細かいザルで濾すと舌触りがよくなります。
・うどんつゆが濃く感じる人は水で薄めてください。
・具材は鶏肉・えび・ほうれん草・かまぼこ・銀杏・しらす・ちくわ等々
お好みでOK！！子どもたちのリクエスト聞いてみてください♪

献立表　2018年度 12月

住吉むつみ保育園

1日（土）	昼食	牛飯	米、牛肉、枝豆、なめたけ、油揚げ、しょうゆ、砂糖、みりん
		豆腐の玉子焼き	卵、絹ごし豆腐、ツナ缶、かつお昆布出汁、しょうゆ、みりん
		塩昆布和え	レタス、きゅうり、赤パプリカ、黄パプリカ、塩昆布、マヨネーズ、しょうゆ
		みそ汁	白菜、えのき、わかめ、みそ、かつお昆布出汁、しょうゆ、みりん
		みかん	
	おやつ	えびパン	食パン、たまねぎ、えび、生姜、塩コショウ、マヨネーズ
3日（月）	昼食	ごはん	
		豚ニラ大根	豚肉、大根、ニラ、ごま、鶏ガラ、塩コショウ
		なめたけとチンゲン菜のトロトロ煮	白菜、しいたけ、チンゲン菜、なめこ、絹ごし豆腐、しょうゆ、砂糖、片栗粉
		里芋の白みそ和え	いんげん、里芋、こんにゃく、ちくわ、白みそ、すりごま、しょうゆ、みりん、砂糖
		中華スープ	たまねぎ、えのき、わかめ、卵、鶏ガラ、しょうゆ
		オレンジ	
	おやつ	さつまいもみたらし	さつまいも、黒ごま、しょうゆ、みりん、砂糖、片栗粉
4日（火）	昼食	ごはん	
		鮭のちゃんちゃん焼き	鮭、キャベツ、人参、たまねぎ、ピーマン、しめじ、みそ、みりん、しょうゆ、塩コショウ
		春雨炒め	豚ミンチ、たけのこ、しいたけ、青ねぎ、きくらげ、鶏ガラ、しょうゆ、砂糖
		かぶとわかめの柚子酢	きゅうり、かぶ、かぶの葉、柚子、わかめ、酢、しょうゆ、砂糖、塩
		豆腐のすまし汁	人参、大根、ほうれん草、絹ごし豆腐、かつお昆布出汁、しょうゆ、みりん
		グレープフルーツ	
	おやつ	しらすパン	小松菜、しらす干し、もみのり、マヨネーズ、強力粉、砂糖、塩、ドライイースト、油
5日（水）	昼食	ごはん	
		牛肉としらたきのしぐれ煮	牛肉、いんげん、ごぼう、しらたき、ごま、しょうゆ、砂糖、みりん
		えびとじゃがいものバジルソテー	じゃがいも、玉ねぎ、人参、にんにく、えび、コンソメ、バジル粉
		たまねぎサラダ	レタス、きゅうり、トマト、玉ねぎ、枝豆、コーン缶、酢、しょうゆ、砂糖、塩、オリーブ油
		キャベツスープ	キャベツ、人参、もやし、チンゲン菜、鶏ガラ、しょうゆ
		バナナ	
	おやつ	ビスケットケーキ	卵、小麦粉、バター、ベーキングパウダー、砂糖、牛乳、ビスケット、ザラメ
6日（木）	昼食	ごはん	
		鯖の野菜あんかけ	サバ、人参、たまねぎ、ピーマン、黄パプリカ、エリンギ、しょうゆ、砂糖、酢、片栗粉、酒、塩
		さつまいものコンソメ炒め	さつまいも、れんこん、まいたけ、しめじ、ウインナー、コンソメ、塩コショウ
		ブロッコリーサラダ	ブロッコリー、カリフラワー、玉ねぎ、卵、マヨネーズ、塩コショウ、砂糖
		豚汁	豚肉、白菜、大根、えのき、青ねぎ、油揚げ、麦みそ、かつお昆布出汁、しょうゆ、みりん
		りんご	
	おやつ	和風パスタ	鶏肉、たけのこ、青ねぎ、かつお節、きくらげ、パスタ麺、しょうゆ、砂糖、みりん
7日（金）	昼食	チャーハン	米、焼豚、人参、青ねぎ、卵、鶏ガラ、塩コショウ
		油淋鶏	鶏肉、にんにく、生姜、白ねぎ、酢、しょうゆ、砂糖、片栗粉
		ホイコーロー	豚肉、キャベツ、人参、ピーマン、赤パプリカ、にんにく、豆麹醤、鶏ガラ、砂糖
		ニラもやし	ニラ、もやし、きくらげ、塩コショウ、鶏ガラ
		えびスープ	白菜、玉ねぎ、生姜、えび、鶏ガラ、しょうゆ
		みかん	
	おやつ	コーンフレーク	コーンフレーク、いちごジャム、牛乳
8日（土）	昼食	親子丼	米、鶏肉、卵、玉ねぎ、青ねぎ、しょうゆ、みりん、砂糖、かつお出汁
		ひじきの白和え	人参、枝豆、ひじき、木綿豆腐、練りごま、ごま、しょうゆ、砂糖
		添え野菜	トマト
		みそ汁	大根、人参、白菜、えのき、青ねぎ、麩、みそ、かつお昆布出汁、しょうゆ、みりん
		オレンジ	
	おやつ	コロッケパン	ロールパン、キャベツ、合挽ミンチ、じゃがいも、玉ねぎ、塩コショウ、とんかつソース、油
10日（月）	昼食	ごはん	
		鶏の甘辛炒め	鶏肉、小松菜、ごま、片栗粉、しょうゆ、みりん、砂糖
		おからとひじきの煮物	人参、しいたけ、枝豆、ひじき、おから、かつおだし、しょうゆ、みりん、砂糖
		カボチャサラダ	カボチャ、さつまいも、きゅうり、貝割れ大根、赤パプリカ、マヨネーズ、塩コショウ
		麩のみそ汁	白菜、大根、ごぼう、えのき、麩、みそ、かつお昆布出汁、しょうゆ、みりん
		グレープフルーツ	
	おやつ	白玉ぜんざい	あんこ、白玉粉、砂糖、牛乳
11日（火）	昼食	ごはん	
		たいのケチャップ和え	たい、ブロッコリー、人参、大豆水煮、厚揚げ、コンソメ、ケチャップ、塩コショウ
		豚と玉ねぎの炒め物	豚肉、たまねぎ、ニラ、しらたき、鶏ガラ、しょうゆ、しおこしょう、片栗粉
		さつまいもの切り昆布煮	さつまいも、切り昆布、かつお出汁、しょうゆ、砂糖
		磯汁	水菜、えのき、かまぼこ、もみのり、かつお昆布出汁、しょうゆ、みりん、塩
		りんご	
	おやつ	のりごまクッキー	小麦粉、バター、砂糖、あおのり、ごま
12日（水）	昼食	ごはん	
		豚じゃがごまマヨ炒め	豚肉、じゃがいも、ほうれん草、ごま、マヨネーズ、塩コショウ
		キャベツの中華和え	ベーコン、キャベツ、小松菜、コーン缶、鶏ガラ、塩コショウ
		桜えびパスタ	たけのこ、えりんぎ、しいたけ、桜えび、パスタ麺、かつおぶし、しょうゆ、みりん
		ワンタンスープ	豚ミンチ、白菜、えのき、青ねぎ、白ねぎ、ワンタンの皮、鶏ガラ、しょうゆ
		みかん	
	おやつ	鶏雑炊	米、鶏肉、人参、しいたけ、青ねぎ、卵、鶏ガラ、しょうゆ、みりん
13日（木）	昼食	ごはん	
		ぶりとかぶの合わせ煮	ぶり、かぶ、人参、しめじ、まいたけ、油揚げ、かつお出汁、しょうゆ、みりん
		玉子焼き	たまご、ひじき、えのき、あおのり、かつお出汁、しょうゆ、みりん
		ほうれん草のなめたけ和え	ほうれん草、もやし、赤パプリカ、なめたけ、もみのり、しょうゆ、砂糖
		里芋の白みそ汁	豚肉、大根、青ねぎ、里芋、白みそ、塩麹、かつおだし
		バナナ	
	おやつ	ココアフレンチトースト	食パン、卵、牛乳、ココア、砂糖、粉糖
14日（金）	昼食	ビーフカレー	米、牛肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも、枝豆、カレールウ、塩コショウ、砂糖
		マカロニサラダ	キャベツ、きゅうり、コーン缶、ハム、たまご、マカロニ、マヨネーズ、塩コショウ、砂糖
		添え野菜	トマト、さつまいも
		オレンジ	
	おやつ	黒糖ポップコーン	ポップコーンの種、油、黒糖、砂糖
17日（月）	昼食	ごはん	
		豚ニラ大根	豚肉、大根、ニラ、ごま、鶏ガラ、塩コショウ
		なめたけとチンゲン菜のトロトロ煮	白菜、しいたけ、チンゲン菜、なめこ、絹ごし豆腐、しょうゆ、砂糖、片栗粉
		里芋の白みそ和え	いんげん、里芋、こんにゃく、ちくわ、白みそ、すりごま、しょうゆ、みりん、砂糖
		中華スープ	たまねぎ、えのき、わかめ、たまご、鶏ガラ、しょうゆ
		みかん	
	おやつ	じゃがいもとひじきのおやき	じゃがいも、ひじき、片栗粉、塩コショウ
18日（火）	昼食	ごはん	
		鮭のちゃんちゃん焼き	鮭、キャベツ、人参、たまねぎ、ピーマン、しめじ、みそ、みりん、しょうゆ、塩コショウ
		春雨炒め	豚ミンチ、たけのこ、しいたけ、青ねぎ、鶏ガラ、しょうゆ、砂糖
		かぶとわかめの柚子酢	きゅうり、かぶ、かぶの葉、柚子、わかめ、酢、しょうゆ、砂糖、塩
		豆腐のすまし汁	人参、大根、しめじ、ほうれん草、絹ごし豆腐、かつお昆布出汁、しょうゆ、みりん
		バナナ	
	おやつ	カボチャとクリームチーズケーキ	カボチャ、卵、小麦粉、バター、クリームリーズ、砂糖、牛乳、ベーキングパウダー
19日（水）	昼食	パン	メロンパン、クロワッサン
		ツリーごはん	米、えび、ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ、バター、コンソメ
		ローストチキン	鶏肉、りんご、玉ねぎ、しょうゆ
		フライドポテト	じゃがいも、塩、油
		スティック野菜	大根、人参、きゅうり、みそ、ごま、みりん、砂糖
		リースサラダ	じゃがいも、人参、たまねぎ、きゅうり、ハム、マヨネーズ、塩コショウ、酢、砂糖
		ハンバーグ	合挽ミンチ、たまねぎ、人参、しいたけ、パン粉、牛乳、塩コショウ、ケチャップ
		ホワイトスープ	キャベツ、人参、たまねぎ、鮭、牛乳、シチュールウ
		みかん	
	おやつ	メープルヨーグルト	りんご、ヨーグルト、メープルシロップ、グラニュー糖
20日（木）	昼食	ごはん	
		牛肉としらたきのしぐれ煮	牛肉、いんげん、ごぼう、しらたき、ごま、しょうゆ、砂糖、みりん
		えびとじゃがいものバジルソテー	じゃがいも、玉ねぎ、人参、にんにく、えび、コンソメ、バジル粉
		たまねぎサラダ	レタス、きゅうり、トマト、玉ねぎ、枝豆、コーン缶、酢、しょうゆ、砂糖、塩
		キャベツスープ	キャベツ、人参、もやし、小松菜、鶏ガラ、しょうゆ
		りんご	
	おやつ	ピザトースト	食パン、ウインナー、玉ねぎ、ピーマン、コーン缶、チーズ、ケチャップ
21日（金）	昼食	ごはん	
		鯖の野菜あんかけ	サバ、人参、たまねぎ、ピーマン、黄パプリカ、エリンギ、しょうゆ、砂糖、酢、片栗粉、酒、塩
		さつまいものコンソメ炒め	さつまいも、れんこん、まいたけ、しめじ、ウインナー、コンソメ、塩コショウ
		ブロッコリーサラダ	ブロッコリー、カリフラワー、玉ねぎ、たまご、マヨネーズ、砂糖
		豚汁	豚肉、白菜、大根、えのき、青ねぎ、油揚げ、麦みそ、かつお昆布出汁、しょうゆ、みりん
		バナナ	
	おやつ	Xmasケーキ☆	いちご、ブルーベリー、卵、小麦粉、バター、ベーキングパウダー、砂糖、牛乳、生クリーム、アラザン、マーブルチョコレート
22日（土）	昼食	ほうれん草のクリームパスタ	鮭、しめじ、玉ねぎ、ほうれん草、にんにく、パスタ麺、ホワイトソース、生クリーム、牛乳、コンソメ、塩コショウ
		レタスサラダ	レタス、きゅうり、りんご、オリーブ油、塩、酢、砂糖
		添え野菜	さつまいも
		中華スープ	たまねぎ、わかめ、コーン缶、鶏ガラ
		グレープフルーツ	
	おやつ	ココアトースト	食パン、ココア、練乳、塩
25日（火）	昼食	ごはん	
		鶏の甘辛炒め	鶏肉、小松菜、ごま、片栗粉、しょうゆ、みりん、砂糖
		おからとひじきの煮物	人参、しいたけ、枝豆、ひじき、おから、かつおだし、しょうゆ、みりん、砂糖
		カボチャサラダ	カボチャ、さつまいも、きゅうり、貝割れ大根、赤パプリカ、マヨネーズ、塩コショウ
		麩のみそ汁	白菜、大根、ごぼう、えのき、麩、みそ、かつお昆布出汁、しょうゆ、みりん
		みかん	
	おやつ	シリアルクリスピー	コーンフレーク、バター、マシュマロ
26日（水）	昼食	ごはん	
		たいのケチャップ和え	たい、ブロッコリー、人参、大豆水煮、厚揚げ、コンソメ、ケチャップ、塩コショウ
		豚と玉ねぎの炒め物	豚肉、たまねぎ、ニラ、しらたき、鶏ガラ、しょうゆ、しおこしょう、片栗粉
		さつまいもの切り昆布煮	さつまいも、切り昆布、かつお出汁、しょうゆ、砂糖
		磯汁	水菜、えのき、かまぼこ、もみのり、かつお昆布出汁、しょうゆ、みりん、塩
		オレンジ	
	おやつ	プリン	卵、牛乳、砂糖
27日（木）	昼食	ごはん	
		豚じゃがごまマヨ炒め	豚肉、じゃがいも、ほうれん草、ごま、マヨネーズ、塩コショウ
		キャベツの中華和え	ベーコン、キャベツ、小松菜、コーン缶、鶏ガラ、塩コショウ
		桜えびパスタ	たけのこ、えりんぎ、しいたけ、桜えび、パスタ麺、かつおぶし、しょうゆ、みりん
		ワンタンスープ	豚ミンチ、白菜、えのき、青ねぎ、白ねぎ、ワンタンの皮、鶏ガラ、しょうゆ
		りんご	
	おやつ	なめたけご飯	米、タコ、いんげん、なめたけ、しょうゆ、砂糖
28日（金）	昼食	ごはん	
		ぶりとかぶの合わせ煮	ぶり、かぶ、人参、しめじ、まいたけ、油揚げ、かつお出汁、しょうゆ、みりん
		玉子焼き	たまご、ひじき、えのき、あおのり、かつお出汁、しょうゆ、みりん
		ほうれん草のなめたけ和え	ほうれん草、もやし、赤パプリカ、なめたけ、もみのり、しょうゆ、砂糖
		里芋の白みそ汁	豚肉、大根、青ねぎ、里芋、白みそ、塩麹、かつおだし
		みかん	
	おやつ	あずきクッキー	小麦粉、バター、砂糖、粒あん、きな粉

12月7日（金）お誕生日会
チャーハン
油淋鶏　ホイコーロー
ニラもやし　添え野菜
えびスープ　みかん

12月19日（水）
Xmasバイキング♫

人気メニューに見た目も楽しめる献立になっています（^^）当日までお楽しみに！！

12月21日（金）
☆Xmasケーキ☆

※おやつには毎回牛乳が付きます。
※咀嚼強化などの為、火・木曜日のおやつに昆布を1歳児クラスから提供しています。