

# きゅうしょくだより

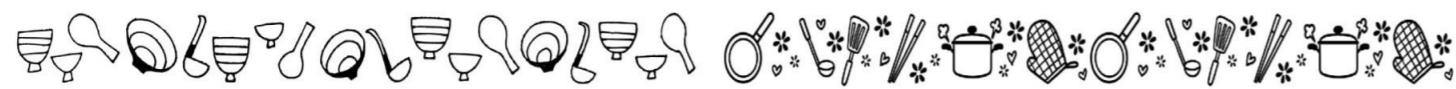
2019.12.01

朝・夕と寒さが厳しくなってきました。  
インフルエンザや風邪などで、体調を崩しやすい季節です。温かい食事で体を温め元気に過ごせるようにしましょう。



## てづくり 味噌ができました！！

桜本保育園では、毎年 乳児さん・幼児さんのみんなで給食に使う味噌を手作りしています。병아리クラスの小さなおともだちも柔らかく茹でた大豆をビニール袋に入れて“ぎゅっぎゅっ”とつぶします。  
もう少し大きなおともだちは、途中でどんな味かな？と味見をしたり、「これがお味噌になるんだね」と話しをしながらつぶしています。  
みんなでつぶした大豆は、햇님クラスのお兄さん・お姉さんが麹や塩などと混ぜて大きなタルに入れていきます。  
とてもたくさんなので、途中で疲れてしまう子もいますが、「もう少しだね」「がんばろう」と力を合わせて最後まで頑張っています。  
そんな、みんなの力がいっぱい入ったお味噌が出来上がりました！！  
12月の給食から登場する予定です。  
みんなの “おいしいね” の声が聞こえてくるのが今から楽しみです。  
給食室でこっそり味見をしました。とってもおいしく出来あがっていましたよ♡♡

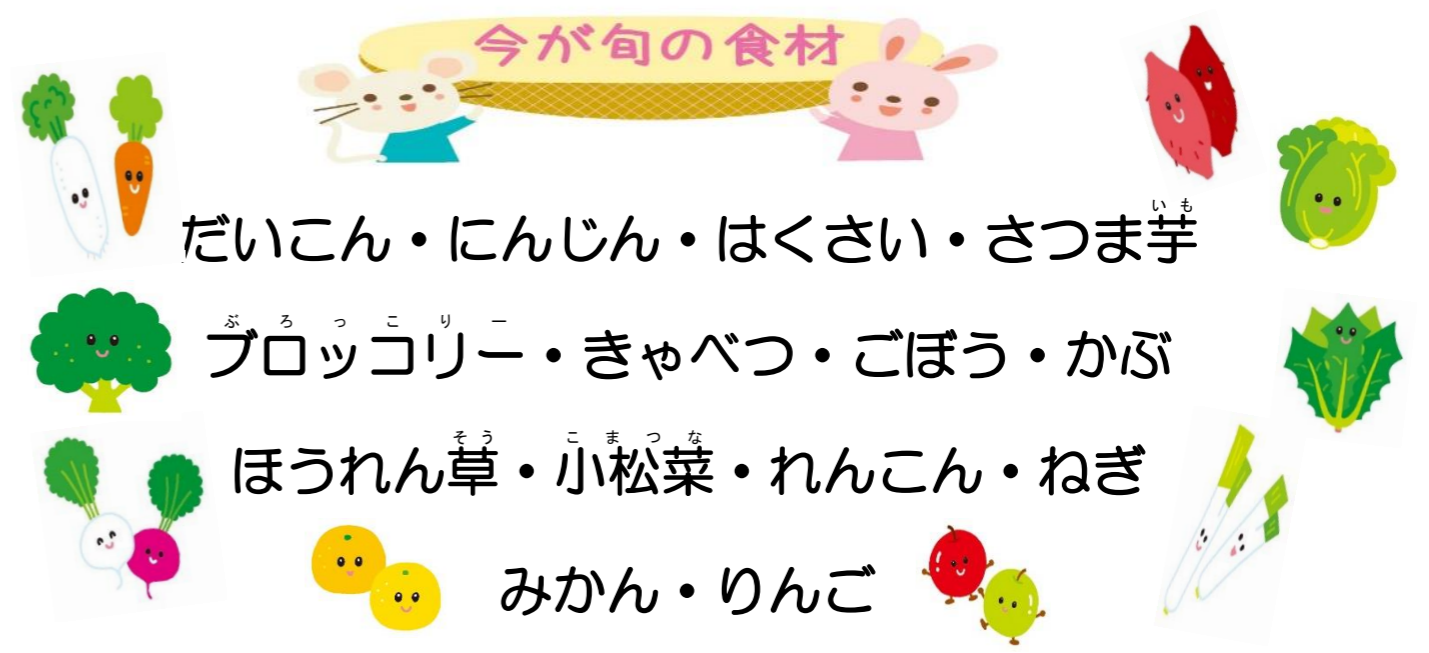


来年のお味噌も11月に無事作り終わりました。  
最初はベージュのような色をしたお味噌も発酵していくと、どんどんスーパーに並んでいるお味噌のようになります。  
給食室の窓ガラスのところに今年のお味噌を置いてあります。  
色の変化を楽しんでみてくださいね。

햇님さんは卒園してしまうので、来年のどこかで食べる機会を持てたらなと思います。



|       |      |   |  |
|-------|------|---|--|
| ☆     | 豚汁   | ☆ | レシピは4人分です。   |
| 豚もも肉  | 40g  | ② | 里芋は厚めのいちよう切りにして、塩でもみ、ぬめりを取り水洗いする。                    |
| 人参    | 40g  | ③ | こんにゃくは小さめの短冊切りし下茹でする。豆腐はさいの目に切る。ねぎは小口切りにする。          |
| 大根    | 60g  | ④ | だし汁に人参・大根・ごぼうを入れて煮る。煮立ったら豚肉・里芋・こんにゃくを加えて、灰汁を取りながら煮る。 |
| ごぼう   | 20g  | ⑤ | ④に火が煮えたらねぎを加えて煮る。豆腐を加えて煮たら味噌を入れ、味噌がけ溶けたら火を止める。       |
| 里芋    | 80g  |   | *味噌を入れたらグツグツ煮ないでね。                                   |
| こんにゃく | 30g  | ① | 豚もも肉は10等分位に切る。人参・大根はいちよう切り、ごぼうは半月切りにし水に浸し灰汁を取る。      |
| 木綿豆腐  | 60g  |   | ** こんにゃく・豆腐は子どもと手でちぎっても楽しくできます **                    |
| 長ねぎ   | 30g  |   |  |
| だし汁   | 600g |   |  |
| 味噌    | 25g  |   |  |



だいこん・にんじん・はくさい・さつまいも

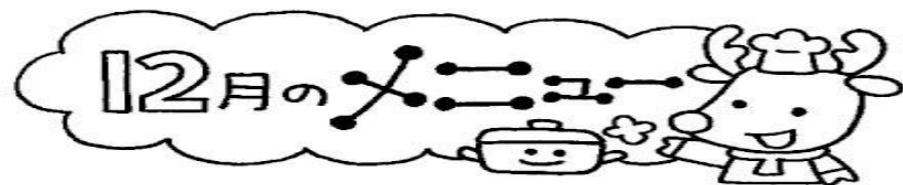
ブロッコリー・きゃべつ・ごぼう・かぶ








ほうれん草・小松菜・れんこん・ねぎ

みかん・りんご

# ☆12がつ りにゆうしょく めにゆー☆

| 日  | 曜  | ごっくん期(初期~5・6か月~)  |         | もぐもぐ期(中期~7・8か月~)  |         | かみかみ期(後期~9・10・11か月~)  |                | ぱくぱく期(完了期~12~18か月~)   |                            |
|----|----|---|---------|---|---------|---|----------------|---|----------------------------|
|    |    | ちゅうしょく  | 3じのおやつ  | ちゅうしょく  | 3じのおやつ  | ちゅうしょく  | 3じのおやつ         | ちゅうしょく  | 3じのおやつ                     |
| 2  | げつ | つぶしがゆ<br>うすいみそしる<br>きぬどうぶのペーすと<br>ぶろっこりーのペーすと<br>みるく 160  | みるく 200 | おかゆ<br>みそしる<br>きぬどうぶのうすくずに つぶし<br>ぶろっこりーのやわらかに つぶし<br>みるく 120           | みるく 200 | やわらかいごはん<br>みそしる<br>いりどうぶ きざみ<br>ぶろっこりーのやわらかに きざみ<br>みるく 80           | みるく 200<br>おかし | ごはん<br>みそしる<br>なまあげのみそに きざみ<br>ぶろっこりーのしおゆで きざみ                  | ぎゅうにゆう<br>かみなりばん           |
| 3  | か  | つぶしがゆ<br>うすいすましじる<br>こうやどうぶのペーすと<br>かぶのペーすと<br>みるく 160    | みるく 200 | おかゆ<br>すましじる<br>こうやどうぶのうすくずに つぶし<br>かぶのやわらかに つぶし<br>みるく 120             | みるく 200 | やわらかいごはん<br>すましじる<br>だいずのはんぱーぐ きざみ<br>かぶのあますづけ きざみ<br>みるく 80          | みるく 200<br>おかし | ごはん<br>よしのじる<br>だいずとごぼうのおとしあげ きざみ<br>かぶのあますづけ きざみ<br>みかん        | ぎゅうにゆう<br>きゃろっとおれんじぜりー     |
| 17 | か  | つぶしがゆ<br>うすいすましじる<br>こうやどうぶのペーすと<br>かぶのペーすと<br>みるく 160    | みるく 200 | おかゆ<br>すましじる<br>とりればーのうすくずに つぶし<br>かぶのやわらかに つぶし<br>みるく 120              | みるく 200 | やわらかいごはん<br>すましじる<br>とりればーのうすくずに きざみ<br>かぶのあますづけ きざみ<br>みるく 80        | みるく 200<br>おかし | ごはん<br>よしのじる<br>ればーのかおりあげ きざみ<br>かぶのあますづけ きざみ<br>みかん            | ぎゅうにゆう<br>きゃろっとおれんじぜりー     |
| 4  | すい | うどんのくたくたに (にんじん・たまねぎ)<br>ぶのペーすと<br>ほうれんそうのペーすと<br>みるく 160 | みるく 200 | うどんのくたくたに (にんじん・たまねぎ)<br>とりささみのうすくずに つぶし<br>ほうれんそうのやわらかに つぶし<br>みるく 120 | みるく 200 | にこみうどん (にんじん・たまねぎ)<br>とりささみのうすくずに ほぐし<br>ほうれんそうのやわらかに<br>みるく 80       | みるく 200<br>おかし | みそらーめん きざみ<br>ばなな   | ぎゅうにゆう<br>すいとん             |
| 5  | もく | つぶしがゆ<br>うすいすましじる<br>しろみざかなのペーすと<br>きゃべつのペーすと<br>みるく 160  | みるく 200 | おかゆ<br>すましじる<br>しろみざかなのうすくずに つぶし<br>きゃべつのやわらかに つぶし<br>みるく 120           | みるく 200 | やわらかいごはん<br>みそしる<br>しろみざかなのうすくずに ほぐし<br>きゃべつとにんじんのそてー きざみ<br>みるく 80   | みるく 200<br>おかし | ごはん<br>かきたまじる<br>やきざかな (しゃけ) ほぐし<br>やさしいため<br>にまめ きざみ           | ぎゅうにゆう<br>じゃむぱん            |
| 7  | ど  | つぶしがゆ<br>うすいやさいすーぶ<br>ぶのペーすと<br>きゃべつのペーすと<br>みるく 160      | みるく 200 | おかゆ<br>やさいすーぶ<br>とりささみのうすくずに つぶし<br>きゃべつのやわらかに つぶし<br>みるく 120           | みるく 200 | やわらかいごはん<br>やさいすーぶ<br>とりささみのうすくずに ほぐし<br>きゃべつときゅうりのさらだ きざみ<br>みるく 80  | みるく 200<br>おかし | ごはん<br>こんそめすーぶ<br>ちきんそてー きざみ<br>しーざーさらだ きざみ                     | ぎゅうにゆう<br>かすてら             |
| 9  | げつ | つぶしがゆ<br>うすいみそしる<br>こうやどうぶのペーすと<br>にんじんのペーすと<br>みるく 160   | みるく 200 | おかゆ<br>みそしる<br>こうやどうぶのうすくずに つぶし<br>にんじんのやわらかに つぶし<br>みるく 120            | みるく 200 | やわらかいごはん<br>みそしる<br>ふわふわおむれつ<br>ひじきのいりに きざみ<br>みるく 80                 | みるく 200<br>おかし | ごはん<br>とんじる<br>たまごやき きざみ<br>ひじきのいりに きざみ                         | ぎゅうにゆう<br>にくまん             |
| 10 | か  | つぶしがゆ<br>うすいみそしる<br>しろみざかなのペーすと<br>じゃがいものペーすと<br>みるく 160  | みるく 200 | おかゆ<br>みそしる<br>しろみざかなのうすくずに つぶし<br>じゃがいものやわらかに つぶし<br>みるく 120           | みるく 200 | やわらかいごはん<br>みそしる<br>しろみざかなのうすくずに ほぐし<br>りよねーすぼてと きざみ<br>みるく 80        | みるく 200<br>おかし | ごはん<br>みそしる<br>むきがれいのほいるやき きざみ<br>りよねーすぼてと きざみ<br>みかん           | ぎゅうにゆう<br>ごまどーなっつ          |
| 11 | すい | ぱんがゆ<br>うすいやさいすーぶ<br>こうやどうぶのペーすと<br>かぼちゃのペーすと<br>みるく 160  | みるく 200 | ぱんがゆ<br>やさいすーぶ<br>とりささみのうすくずに つぶし<br>かぼちゃのやわらかに つぶし<br>みるく 120          | みるく 200 | ぱたーろーる<br>やさいすーぶ<br>とりささみのうすくずに ほぐし<br>かぼちゃのさらだ きざみ<br>みるく 80         | みるく 200<br>おかし | ぱたーろーる<br>とうにゆうこーんすーぶ<br>ろーすとちきん きざみ<br>かぼちゃのさらだ<br>くしがたとまと きざみ | ぎゅうにゆう<br>やさいびらぶ           |
| 12 | もく | つぶしがゆ<br>うすいやさいすーぶ<br>こうやどうぶのペーすと<br>にんじんのペーすと<br>みるく 160 | みるく 200 | おかゆ<br>やさいすーぶ<br>とりささみのうすくずに つぶし<br>にんじんのやわらかに つぶし<br>みるく 120           | みるく 200 | やわらかいごはん<br>とうにゆうしちゅー きざみ<br>まかろにさらだ きざみ<br>みるく 80                    | みるく 200<br>おかし | ごはん<br>ふゆやさいのかれー きざみ<br>まかろにさらだ きざみ<br>りんご                      | ぎゅうにゆう<br>ぐれーぶぜりー          |
| 14 | ど  | つぶしがゆ<br>うすいやさいすーぶ<br>ぶのペーすと<br>きゃべつのペーすと<br>みるく 160      | みるく 200 | おかゆ<br>やさいすーぶ<br>ぶのうすくずに つぶし<br>きゃべつのやわらかに つぶし<br>みるく 120               | みるく 200 | やわらかいごはん<br>あどぼ きざみ<br>しおもみ きざみ<br>みるく 80                             | みるく 200<br>おかし | ごはん<br>あどぼ きざみ<br>しおもみ きざみ                                      | ぎゅうにゆう<br>ぱたーくつきー<br>かぶきあげ |
| 27 | きん | つぶしがゆ<br>うすいすましじる<br>ぶのペーすと<br>ほうれんそうのペーすと<br>みるく 160     | みるく 200 | おかゆ<br>すましじる<br>とりささみのうすくずに つぶし<br>ほうれんそうのやわらかに つぶし<br>みるく 120          | みるく 200 | やわらかいごはん<br>すましじる<br>とりささみのうすくずに ほぐし<br>ほうれんそうとにんじんのなむる きざみ<br>みるく 80 | みるく 200<br>おかし | びびんば きざみ<br>にくすーぶ<br>ばなな  | ぎゅうにゆう<br>まかろにのあべかわ        |
| 6  | きん | ☆にじいろ めにゆー☆   |         | ☆にじいろ めにゆー☆   |         | ☆にじいろ めにゆー☆   |                | ☆にじいろ めにゆー☆   |                            |
| 13 | きん | ☆にじいろ めにゆー☆   |         | ☆にじいろ めにゆー☆   |         | ☆にじいろ めにゆー☆   |                | ☆にじいろ めにゆー☆   |                            |
| 20 | きん | ☆にじいろ めにゆー☆   |         | ☆にじいろ めにゆー☆   |         | ☆にじいろ めにゆー☆   |                | ☆にじいろ めにゆー☆   |                            |



| げつ<br>2   | か<br>3   | すい<br>4   | もく<br>5   | きん<br>6   | ど<br>7                                |
|---|--|---|---|---|---------------------------------------|
| むぎごはん<br>なまあげのみそに<br>ぶろっこりーのおゆで<br>みそしる(えのき・ほうれんそう) | ごはん<br>だいずとごぼうのおとしあげ<br>かぶのあまづつけ<br>よしのじる<br>みかん     | みそばたーらーめん<br><br>ばなな   | げんまいごはん<br>やきざかな(さけ)<br>やさしいため<br>にまめ(しろいんげんまめ)<br>かきたまじる | *にじいろめにゆー*<br>   | ごはん<br>とりにくのそてー<br>しーざーさらだ<br>こんそめすーぶ |
| ぎゅうにゅう<br>かみなりむしばん                                  | ぎゅうにゅう<br>きゃろっとおれんじぜりー                               | ぎゅうにゅう<br>すいとん  | ぎゅうにゅう<br>じゃむばん   |   | ぎゅうにゅう<br>かすてら                        |
| 9   | 10   | 11  | 12  | 13  | 14                                    |
| ごはん<br>たまごやき<br>ひじきのいりに<br>とんじる                     | ごはん<br>むきがれいのほいるやき<br>りよねーずぼと<br>みそしる(かぶ・なめこ)<br>みかん | ばたーろーる<br>ろーすとちきん<br>かぼちゃのさらだ<br>くしがたとまと<br>とうにゅうこーんすーぶ   | ざっこくまい<br>ぼーくかれー<br>まかろにさらだ<br><br>りんご                    | *にじいろめにゆー*<br>   | ごはん<br>あどぼ(ふいりびんのとりにくのさっぱり)<br>しおもみ   |
| ぎゅうにゅう<br>にくまん                                      | ぎゅうにゅう<br>ごまどーなっつ                                    | ぎゅうにゅう<br>やさいびらふ  | ぎゅうにゅう<br>ぐれーぶぜりー   |   | ぎゅうにゅう<br>ばたーくつきー かぶきあげ               |
| 16  | 17   | 18  | 19  | 20  | 21                                    |
| むぎごはん<br>なまあげのみそに<br>ぶろっこりーのおゆで<br>みそしる(えのき・ほうれんそう) | ごはん<br>ればーのかおりあげ<br>かぶのあまづつけ<br>よしのじる<br>みかん         | みそばたーらーめん<br><br>ばなな   | げんまいごはん<br>やきざかな(さけ)<br>やさしいため<br>にまめ(しろいんげんまめ)<br>かきたまじる | *にじいろめにゆー*<br> | ごはん<br>とりにくのそてー<br>しーざーさらだ<br>こんそめすーぶ |
| ぎゅうにゅう<br>かみなりむしばん                                  | ぎゅうにゅう<br>きゃろっとおれんじぜりー                               | ぎゅうにゅう<br>すいとん  | ぎゅうにゅう<br>じゃむばん   |   | ぎゅうにゅう<br>かすてら                        |
| 23  | 24   | 25  | 26  | 27  | 28                                    |
| ごはん<br>たまごやき<br>ひじきのいりに<br>とんじる                     | ごはん<br>むきがれいのほいるやき<br>りよねーずぼと<br>みそしる(かぶ・なめこ)<br>みかん | ばたーろーる<br>ろーすとちきん<br>かぼちゃのさらだ<br>くしがたとまと<br>とうにゅうこーんすーぶ   | ざっこくまい<br>ちきんかれー<br>まかろにさらだ<br><br>りんご                    | びびんぼ<br><br>にくすーぶ<br><br>ばなな  | ごはん<br>あどぼ(ふいりびんのとりにくのさっぱり)<br>しおもみ   |
| ぎゅうにゅう<br>にくまん                                      | ぎゅうにゅう<br>ごまどーなっつ                                    | ぎゅうにゅう<br>やさいびらふ  | ぎゅうにゅう<br>ぐれーぶぜりー   | ぎゅうにゅう<br>おれんじかんてん えんとりー  | ぎゅうにゅう<br>ばたーくつきー かぶきあげ               |
| 30  | 31   |  <div data-bbox="1964 1654 2546 1948" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>このまーくが あるときは<br/>しゅしょく(おべんとう)は<br/>いらないよ</p>  </div> |   |   |                                       |
| おやすみ  | おやすみ   |   |   |   |                                       |

