

きゅうしょくだより

2020.12.01

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 体を温めて 元気に 過ごせるようにしましょう。



おみそをつくりました！！

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。 小さなお友だちの早稲 稲 稲 クラス 幼児クラスの びるりむ へんにむ

柔らかく煮た 大豆を ビニール袋に 入れて つぶしてくれました。

今年は だるむクラス の みんなが つぶした大豆に 塩や麴を 混ぜました。

つぶしながら どんな味かな？ と大豆の 味見をしたり 「これが お味噌に

なるんだね」と 話をしながら つぶしていました。

そして 一人一人が 小さなピンに 優しく 丁寧に 入れました。

最後まで 頑張って作った お味噌の味は？ 来年が 楽しみです♡♡

※ 衛生面・換気に 注意をして 行いました ※



◆◆ 給食室の窓ガラスのところに置いてあります ◆◆

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。

色の変化を楽しんでみてくださいね。



今年の

手作りお味噌の味は？

とってもおいしく出来あがっています♡♡

11月の給食から 登場しています。

♡ みんな だいすき！ おみそしる ♡



☆ なめこ汁 ☆

レシピは4人分です。

なめこ

60g

① なめこは ザルに入れ 水でぬめりをとるように サッと洗い 水気をきる

絹豆腐

150g

② 豆腐は 1.5cm位の 角切りにする

だし汁

600g

③ だし汁を煮立て なめこ・豆腐を加え 一煮立ちしたら 味噌を加え 火を止める

味噌

25g

※味噌は だし汁で 溶いておくと 使いやすいですよ♪

※味噌汁の具は、冷蔵庫にある野菜や 乾燥わかめなど 組み合わせを 楽しんでくださいね☺





☆12がつ りにゆうしょく めにゅー☆

ひ に ち	よ う び	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
15	か	つぶしがゆ うすいみそしる 心のペースと にんじんのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりささみのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりささみのうすくずに ほぐし ほうれんそうとにんじんのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる とりじゃが きざみ おひたし きざみ にまめ つぶし	ぎゅうにゅう こくとうばん
16	すい	うどんのくたくたに(にんじん・たまねぎ) 心のペースと かぼちゃのペースと 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) とりささみのうすくずに つぶし かぼちゃのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	みーとすばげってい きざみ とりささみのうすくずに ほぐし むしかぼちゃ つぶし みるく 80	みるく 200 おかし	みーとすばげってい きざみ だいこんとつなのさらだ きざみ むしかぼちゃ きざみ みかん	ぎゅうにゅう かやくごはん
17	もく	つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペースと にんじんのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる しろみざかなのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる しろみざかなのうすくずに ほぐし ひじきのいりに きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とりじる やきざかな(ぶり) ほぐし ひじきのいりに きざみ りんご	ぎゅうにゅう ごませんべい まりーびすけっと
18	きん	ぱんがゆ うすいやさいすーぷ こうやどうふのペースと さつまいものペースと みるく 160	みるく 200	ぱんがゆ やさいすーぷ とりささみのうすくずに つぶし さつまいものやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	しょくばん とうにゅうこーんすーぷ とりささみのうすくずに ほぐし さつまいものさらだ つぶし みるく 80	みるく 200 おかし	しょくばん とうにゅうこーんすーぷ ろーすとちきん きざみ さつまいものさらだ きざみ くしがたとまと きざみ	のむよーぐると せんべい びすこ
19	ど	つぶしがゆ うすいみそしる 心のペースと はくさいのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりささみのうすくずに つぶし はくさいのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりささみのうすくずに ほぐし はくさいのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる ぶたにくのごまてりやき きざみ はくさいのおひたし きざみ	ぎゅうにゅう すていっくばん ぷるーん
21	げつ	つぶしがゆ うすいやさいすーぷ ほうれんそうのペースと にんじんのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぷ ほうれんそうのやわらかに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん きざみ とうにゅうしちゅー にんじんときゅうりのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん ふゆやさいかれー きざみ まかろにさらだ きざみ りんご	ぎゅうにゅう とうにゅうぶりん
23	か	つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペースと じゃがいものペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる しろみざかなのうすくずに つぶし じゃがいものやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる しろみざかなのうすくずに ほぐし じゃがいものやわらかに みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる さわらのほいるやき ほぐし じゃがいもとこーんのそてー きざみ	ぎゅうにゅう まかろにあべかわ
9	すい	つぶしがゆ うすいすましじる きぬどうふのペースと かぶのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ すましじる きぬどうふのうすくずに つぶし かぶのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん すましじる いりどうふ きざみ かぶのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん すましじる なまあげのみそいため きざみ かぶのあますづけ きざみ みかん	ぎゅうにゅう くろみつかん
24	もく	つぶしがゆ うすいやさいすーぷ こうやどうふのペースと だいこんのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぷ こうやどうふのうすくずに つぶし だいこんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん やさいすーぷ だいすつとやさいのもの だいこんとにんじんのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん やさいすーぷ ちりこんかーん つぶし ちゅうかさらだ きざみ	ぎゅうにゅう むしばん
11	きん	つぶしがゆ うすいやさいすーぷ 心のペースと にんじんのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぷ とりささみのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん やさいすーぷ とりささみのうすくずに ほぐし にんじんときゅうりのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん やさいすーぷ びかんで・で・ぼじょ きざみ ごぼうさらだ きざみ みかん	ぎゅうにゅう おれんじぜりー
26	ど	つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペースと ほうれんそうのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる しろみざかなのうすくずに つぶし ほうれんそうのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる しろみざかなのうすくずに ほぐし しらあえ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる さばのしょうがやき きざみ しらあえ きざみ	ぎゅうにゅう やきおにぎり ぷるーん
28	げつ	つぶしがゆ うすいみそしる 心のペースと にんじんのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりささみのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりささみのうすくずに ほぐし にんじんときゅうりのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる とりにくのみそまよねーすやき きざみ きりほしだいこんのさらだ きざみ	ぎゅうにゅう ほしいも びすけっと
23	すい	つぶしがゆ うすいすましじる きぬどうふのペースと かぶのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ すましじる とりればーのうすくずに つぶし かぶのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん すましじる とりればーのうすくずに きざみ かぶのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん すましじる ぶたればーのたつたあげ きざみ かぶのあますづけ きざみ みかん	ぎゅうにゅう くろみつかん
25	きん	にじいろめにゅー		にじいろめにゅー		にじいろめにゅー		にじいろめにゅー	



12がつ めにゅー



げつ	か 1	すい 2	もく 3	きん 4	ど 5	
 <p>このまーくが あるときは しゅしよく(おべんとう)は いらないよ</p>	ごはん とりじゃが ほうれんそうのおひたし にもの みそしる(だいこん・しめじ)	みーとそーすすばげってい だいこんとつなのさらだ むしかぼちゃ みかん 	ごはん やきざかな(ぶり) ひじきのいりに とりじる りんご	しょくぼん●(にゅめきぼん) ろーすとちきん さつまいもさらだ くしがたとまと とうにゅごーんすーぶ	ごはん ぶたにくのごまてりやき はくさいのおひたし みそしる(さつまいも・たまねぎ)	
	ぎゅうにゅ● こくとうぼん●(にゅめきぼん)	ぎゅうにゅ● かやくごはん	ぎゅうにゅ● ごませんべい まりーびすけつと	のむよーぐると● おこめやき いりこ びすこ●(りっつ)	ぎゅうにゅ● すていつくぼん ぶるーん	
7	8	9	10	11	12	
ざっこくまい ぶたにくのふゆやさいかれー まかろにさらだ りんご	ごはん さわらのほいるやき じゃがいもとこーんのそてー みそしる(はくさい・あぶらあげ)	ごはん なまあげのみそいため かぶのあまづつけ すましじる(とうふ・ねぎ・わかめ) みかん	ごはん ちりこんかーん ちゅうかさらだ ほうれんそうとこーんのすーぶ	がーりつくらいす びかんで・で・ほじよ (なんべいの とりにくとやさいの とまとにこみ) ごほうさらだ みかん	ごはん さばのしょうがやき しらあえ みそしる(じゃがいも・ねぎ)	
ぎゅうにゅ● とうにゅぶりん	ぎゅうにゅ● まかろにのあべかわ	ぎゅうにゅ● くろみつかん げんじばい	ぎゅうにゅ● むしぼん●(たまごめき)	ぎゅうにゅ● おれんじぜりー●(くりーむなし)	ぎゅうにゅ● やきおにぎり ぶるーん	
14	15	16	17	18	19	
ごはん とりにくのみそまよねーずやき きりほしだいこんのさらだ みそしる(ほうれんそう・なまあげ)	ごはん とりじゃが ほうれんそうのおひたし にもの みそしる(だいこん・しめじ)	みーとそーすすばげってい だいこんとつなのさらだ むしかぼちゃ みかん 	ごはん やきざかな(ぶり) ひじきのいりに とりじる りんご	しょくぼん●(にゅめきぼん) ろーすとちきん さつまいもさらだ くしがたとまと とうにゅごーんすーぶ	ごはん ぶたにくのごまてりやき はくさいのおひたし みそしる(さつまいも・たまねぎ)	
ぎゅうにゅ● ほしいも あすばらびすけつと	ぎゅうにゅ● こくとうぼん●(にゅめきぼん)	ぎゅうにゅ● かやくごはん	ぎゅうにゅ● ごませんべい まりーびすけつと	のむよーぐると● おこめやき いりこ びすこ●(りっつ)	ぎゅうにゅ● すていつくぼん ぶるーん	
21	22	23	24	25	26	
ざっこくまい とりにくのふゆやさいかれー まかろにさらだ りんご	ごはん さわらのほいるやき じゃがいもとこーんのそてー みそしる(はくさい・あぶらあげ)	ごはん ればーのしおたつたあげ かぶのあまづつけ すましじる(とうふ・ねぎ・わかめ) みかん	ごはん ちりこんかーん ちゅうかさらだ ほうれんそうとこーんのすーぶ	にじいろめにゅー 		
ぎゅうにゅ● とうにゅぶりん	ぎゅうにゅ● まかろにのあべかわ	ぎゅうにゅ● くろみつかん げんじばい	ぎゅうにゅ● むしぼん●(たまごめき)	ぎゅうにゅ● やきおにぎり ぶるーん		
28	29	30	31	あれるぎーげん じょきよしよく		
ごはん とりにくのみそまよねーずやき きりほしだいこんのさらだ みそしる(ほうれんそう・なまあげ)	おやすみ		おやすみ		おやすみ	
ぎゅうにゅ● ほしいも あすばらびすけつと	<ul style="list-style-type: none"> ● = たまご・たまごせいひんが はいっています めにゅーの よこに かいてある めにゅーに かわります まよねーず・はむ・ペーこんは あれるぎーげんじょきよのものを つかっています ● = ぎゅうにゅが はいっています おやつぎゅうにゅは どうにゅに かわります それいがいのものは めにゅーのよこに かいてある めにゅーに かわります 					