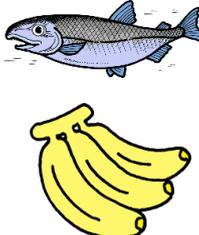
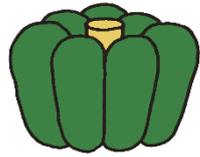


# 12月の献立一口メモ

月	火	水	木	金
			<b>1</b> <b>かぼちゃサラダ</b> 焼いた一口サイズのかぼちゃ、ゆで卵、薄切りしてスチームした玉ねぎときゅうりを塩、こしょう、マヨネーズで和えます。	<b>2</b> <b>牛 丼</b> 園では、牛肉、玉ねぎ、人参、エノキ、かまぼこ、しらたき、ネギと具沢山で、それぞれの相乗効果によりおいしくでき上ります。
			<b>5</b> <b>石狩汁</b> 北海道を代表する鮭の郷土料理です。寒い冬に体が温まります。	<b>6</b> <b>石狩汁の作り方</b> ①鍋でだしをとります。 ②大根、しめじを入れて火が通ったらネギを入れます。 ③あらかじめ焼いておいた一口サイズの鮭を入れ、白味噌で味付けします。
<b>12</b> <b>バンサンスー</b> 春雨の中華風酢の物です。子どもたちに大人気です。	<b>13</b> <b>たまスパヌーフ</b> スパゲティの入ったふわふわのかき玉スープです。園では火をしっかりと通すため、火を止めずに調理します。	<b>14</b> <b>ふわふわのかき玉スープの作り方</b> ①スープを沸騰させて火を止めます。 ②スープを時計と反対まわりにくるくる水流をつくります。 ③卵は時計まわりに細く流し入れます。	<b>15</b> <b>味噌汁</b> 大人がおいしいと感じる味噌汁の塩分濃度は0.8%ですが、園では汁物全般を計測して0.4~0.5%に仕上げています。	
<b>19</b> 	<b>20</b> <b>けんちん汁</b> 根菜、こんにゃく、豆腐を炒めて煮込み、しょうゆで味を調えます。生姜、胡麻油を加えると一味違っておいしいです。	<b>21</b> <b>青梗菜(チンゲンサイ)</b> 中国野菜のひとつで、シャキシャキとしていてほのかに甘みがあり、煮崩れしないのが特徴です。	<b>22</b> <b>かぼちゃグラタン</b> 冬至のこの日、園ではかぼちゃをグラタンにさせていただきます。かぼちゃを食べ、ゆず湯入って無病息災を願いましょう。	<b>23</b> 
<b>26</b> <b>味噌おでん</b> 大根、人参、里芋を弱火でじっくり煮て甘味噌味に仕上げます。子どもたちに均等に配膳できるように具材は小さめに切ります。	<b>27</b> <b>お餅つき</b> 毎年恒例のお餅つきです。園でついたお餅に甘いきな粉をまぶしていただきます。喉に詰まらせないように小さめにちぎります。	<b>28</b> 	 <p><b>よいお年をお迎えください。</b></p>	