

12月給食だより

平成30年12月発行

栄町あおぞら保育園

～毎月1日は「野菜の日」です。家庭でも野菜をたくさん食べましょう～

- ※ く >内は、汁物の具です。
- ※ ひよこ組(1歳児)・うさぎ組は朝牛乳(70ml)、おやつ(90ml)があります。
- ※ おやつは、牛乳・果物がつきます。

月 火 水 木 金 土

					1 煮干し	
					ミートソースパグティ	
					小松菜コーン和え 枝豆	
					マフィン	
3 プロックリー	4 れんこん	5 きゅうり	6 大根	7 煮干し	8 人参	
麦ごはん 味噌汁 <大根・舞茸> 豚肉生姜焼き 白菜ゆかり和え きんぴらごぼう	ビビンバ 味噌汁 <キャベツ・わかめ>	ごはん 豆乳味噌汁 <小松菜・しめじ> 生揚げ卵とし ほうれん草のり和え さつま芋甘煮	ジャムサンド スープ <レタス・ハム> ハンバーグ 人参ピースグラッセ かぶ甘酢和え	ミートソースパグティ スープ <チンゲン菜・大根> かれい畑田揚げ プロックリーマヨネーズ和え あさりサラダ	醤油ラーメン じゃが芋含め煮 ミニトマト	
野菜たっぷり広東めん	南瓜団子	ヨーグルト・せんべい	赤飯	デコレーションケーキ	きな粉マカロニ	
10 煮ごぼう	11 セロリ	12 カリフラワー	13 酢昆布	14 ずるめ	15	
ごはん 味噌汁 <心のり・長ねぎ> 豆腐チャンプルー 小松菜ごま和え なすとピーマンの味噌炒め 大学芋	ごはん 味噌汁 <水菜・しめじ> すきやき風煮 青のりポテト キャベツゆかりあえ ごまクッキー	ごはん 味噌汁 <たまねぎ・わかめ> ほっけカレー焼き 大根とコーンのソテー 春雨サラダ 親子うどん	フランスパン ほうれん草ポターージュ 鶏肉照り焼き 白菜お浸し ひじきサラダ 焼きおにぎり	ごはん 味噌汁 <心のり・大根> 大豆かき揚げ チンゲン菜とちくわのソテー もやしナムル ラスク	もちつき	
17 プロックリー	18 れんこん	19 きゅうり	20 大根	21 煮干し	22 人参	
麦ごはん 味噌汁 <大根・舞茸> 豚肉生姜焼き 白菜ゆかり和え きんぴらごぼう 広東めん	ビビンバ 味噌汁 <キャベツ・わかめ>	ごはん 豆乳味噌汁 <小松菜・しめじ> 生揚げ卵とし ほうれん草のり和え さつま芋甘煮	ジャムサンド スープ <レタス・ハム> ハンバーグ 人参ピースグラッセ かぶ甘酢和え	ごはん 味噌汁 <油揚げ・ほうれん草> たら味噌焼き ひじき五目煮 胡瓜醤油和え 南瓜小倉煮	醤油ラーメン じゃが芋含め煮 ミニトマト	
24	25 セロリ	26 カリフラワー	27 酢昆布	28 ずるめ	29	
天皇誕生日	パエリア風ごはん スープ <水菜・えのき> フライドチキン マカロニサラダ 野菜ソテー デコレーションケーキ	ごはん 味噌汁 <たまねぎ・わかめ> ほっけカレー焼き 大根とコーンのソテー 春雨サラダ 親子うどん	フランスパン ほうれん草ポターージュ 鶏肉照り焼き 白菜お浸し ひじきサラダ 焼きおにぎり	ごはん 味噌汁 <心のり・大根> 大豆かき揚げ チンゲン菜とちくわのソテー もやしナムル ラスク	年末年始	

もち米のはなし

☆うるち米ともち米の違い☆

ごはんとして普段食べている普通のお米のことを「うるち米」といいます。これに対して「もち米」はおもちや赤飯、おこゆなどに使われるお米で、うるち米が半透明なのに対して、もち米は白く不透明で見た目も違いますが、大きな違いはでんぷんの成分にあります。

うるち米はアミロースとアミロペクチンがおよそ2:8なのに対し、もち米はアミロペクチンのみで、アミロースを含んでいません。このアミロペクチンがおもち独特の粘りのもとなのです。

☆上新粉、白玉粉☆

「上新粉」うるち米を製粉したもので、串団子や柏もちの材料です。湯でこねます。

「白玉粉」もち米を石杵で乾燥させたもので、白玉団子や求肥の材料です。水でこねます。

おやつにおいて使い分けをしています。

☆今月はおやつに赤飯があります!☆

普段のごはんとは違う、もち米独特の食感を楽しみましょう!!

