

12月の南沢立 & 総合食だより

平成29年11月20日発行
大塚保育園

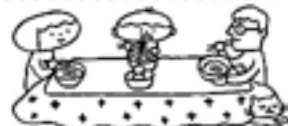
曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
休日	11月				
昼食	   				
献立表 おやつ	ゴマ塩豆腐 餅干スライスの煮め煮 ほうろん華の和風汁 のじの味噌汁・イリコ おかゆ・野菜煮物・おすまし じゃまき・お茶				
休日	12月				
休日	4日				
昼食	しずもめて玉葱 高原豆腐の煮め煮 インゲンゴボウ和え もやし味噌汁・イリコ				
献立表 おやつ	おかゆ・野菜煮物・おすまし パンナコッタ・お茶				
休日	5日				
昼食	わかめ玉葱 キャベツとあげの煮物 きんぴらごぼう 菜の花味噌汁・イリコ				
献立表 おやつ	おかゆ・野菜煮物・おすまし パンナコッタ・お茶				
休日	6日				
昼食	大塚玉葱 五福ひきき 餅の物 大粒の味噌汁・イリコ				
献立表 おやつ	おかゆ・野菜煮物・おすまし パンナコッタ・お茶				
休日	7日				
昼食	カレーピラフ 雪割サラダ たまごスープ イリコ				
献立表 おやつ	おかゆ・野菜煮物・おすまし かんかん・お茶				
休日	8日				
昼食	☆★餅干スライスカ★ 赤餅 具だくさん味噌汁 イリコ				
献立表 おやつ	おかゆ・野菜煮物・おすまし かんかん・お茶				
休日	9日				
昼食	ひきき玉葱 大塚のそぼろ煮 煎魚お返し エノキダケの味噌汁・イリコ				
献立表 おやつ	おかゆ・野菜煮物・おすまし ポップコーン・お茶				
休日	10日				
昼食	シートキン玉葱 きんぴらもやし ほうろん華のしらす刺し 豆腐の味噌汁・イリコ				
献立表 おやつ	おかゆ・野菜煮物・おすまし ミルク・ミルク				
休日	11日				
昼食	きつぽんパン ナポリタン カレースープ イリコ				
献立表 おやつ	おかゆ・野菜煮物・おすまし みかん・お茶				
休日	12日				
昼食	高菜玉葱 ほうろん華の煮め煮 餅干大塚の塩豆腐サラダ 高菜味噌汁・イリコ				
献立表 おやつ	おかゆ・野菜煮物・おすまし フレンチトースト・お茶				
休日	13日				
昼食	餅干玉葱 豆腐のシートキン煮 ほうろん華としめじの和え物 エノキの味噌汁・イリコ				
献立表 おやつ	おかゆ・野菜煮物・おすまし パンナコッタ・お茶				
休日	14日				
昼食	高菜玉葱 ほうろん華の煮め煮 餅干大塚の塩豆腐サラダ 高菜味噌汁・イリコ				
献立表 おやつ	おかゆ・野菜煮物・おすまし フレンチトースト・お茶				
休日	15日				
昼食	餅干玉葱 豆腐のシートキン煮 ほうろん華としめじの和え物 エノキの味噌汁・イリコ				
献立表 おやつ	おかゆ・野菜煮物・おすまし ミルク・ミルク				
休日	16日				
昼食	餅干玉葱 豆腐のシートキン煮 ほうろん華としめじの和え物 エノキの味噌汁・イリコ				
献立表 おやつ	おかゆ・野菜煮物・おすまし パンナコッタ・お茶				
休日	17日				
昼食	餅干玉葱 豆腐のシートキン煮 ほうろん華としめじの和え物 エノキの味噌汁・イリコ				
献立表 おやつ	おかゆ・野菜煮物・おすまし パンナコッタ・お茶				
休日	18日				
昼食	餅干玉葱 豆腐のシートキン煮 ほうろん華としめじの和え物 エノキの味噌汁・イリコ				
献立表 おやつ	おかゆ・野菜煮物・おすまし パンナコッタ・お茶				
休日	19日				
昼食	餅干玉葱 豆腐のシートキン煮 ほうろん華としめじの和え物 エノキの味噌汁・イリコ				
献立表 おやつ	おかゆ・野菜煮物・おすまし パンナコッタ・お茶				
休日	20日				
昼食	餅干玉葱 豆腐のシートキン煮 ほうろん華としめじの和え物 エノキの味噌汁・イリコ				
献立表 おやつ	おかゆ・野菜煮物・おすまし パンナコッタ・お茶				
休日	21日				
昼食	餅干玉葱 豆腐のシートキン煮 ほうろん華としめじの和え物 エノキの味噌汁・イリコ				
献立表 おやつ	おかゆ・野菜煮物・おすまし パンナコッタ・お茶				
休日	22日				
昼食	餅干玉葱 豆腐のシートキン煮 ほうろん華としめじの和え物 エノキの味噌汁・イリコ				
献立表 おやつ	おかゆ・野菜煮物・おすまし パンナコッタ・お茶				
休日	23日				
昼食	餅干玉葱 豆腐のシートキン煮 ほうろん華としめじの和え物 エノキの味噌汁・イリコ				
献立表 おやつ	おかゆ・野菜煮物・おすまし パンナコッタ・お茶				
休日	24日				
昼食	餅干玉葱 豆腐のシートキン煮 ほうろん華としめじの和え物 エノキの味噌汁・イリコ				
献立表 おやつ	おかゆ・野菜煮物・おすまし パンナコッタ・お茶				
休日	25日				
昼食	餅干玉葱 豆腐のシートキン煮 ほうろん華としめじの和え物 エノキの味噌汁・イリコ				
献立表 おやつ	おかゆ・野菜煮物・おすまし パンナコッタ・お茶				
休日	26日				
昼食	餅干玉葱 豆腐のシートキン煮 ほうろん華としめじの和え物 エノキの味噌汁・イリコ				
献立表 おやつ	おかゆ・野菜煮物・おすまし パンナコッタ・お茶				
休日	27日				
昼食	餅干玉葱 豆腐のシートキン煮 ほうろん華としめじの和え物 エノキの味噌汁・イリコ				
献立表 おやつ	おかゆ・野菜煮物・おすまし パンナコッタ・お茶				
休日	28日				
昼食	餅干玉葱 豆腐のシートキン煮 ほうろん華としめじの和え物 エノキの味噌汁・イリコ				
献立表 おやつ	おかゆ・野菜煮物・おすまし パンナコッタ・お茶				
休日	29日				
昼食	餅干玉葱 豆腐のシートキン煮 ほうろん華としめじの和え物 エノキの味噌汁・イリコ				
献立表 おやつ	おかゆ・野菜煮物・おすまし パンナコッタ・お茶				
休日	30日				
昼食	餅干玉葱 豆腐のシートキン煮 ほうろん華としめじの和え物 エノキの味噌汁・イリコ				
献立表 おやつ	おかゆ・野菜煮物・おすまし パンナコッタ・お茶				

画内ニキス・たんぱくに切り味噌汁が並びます！！

毎年12月から、朝は画内ニキスを別室で凍き解凍を混ぜまぜったニキスを飲み、朝食では餅干お返しとニンニクを入れた味噌汁を飲んで寒さに負けない体作りをしています。

画内ニキスは、昔の汁を濃縮したもので、強力な働きももつから家庭煮です。防腐剤が混入して、お返しにわたり、製法出した時に飲ませると良いといわれています。画内ニキスに含まれる成分は、クエン酸、リンゴ酸、クエン酸などで、疲労回復や脳の働きを活性化させる作用があります。他にも体を温める効果や血液改善、免疫細胞の強化、かんしゃく予防効果の向上などがあつた。

ちなみにこれはアリンという植物の芽生成分が含まれており非常に強い殺菌作用があるため、病原菌やウイルスを排除する効果があります。また、アリンは体内でアリアンという物質に変化して、糖代謝に必要なピクニンの供給を促します。これにより、代謝機能が向上し血糖値が促進されます。玉葱や青ねぎにも同じような働きがあります。味噌に替わったり、サラダなどに入ると、ご家庭でも健康的に料理に取り入れてみて下さい。



大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。昔は夜を明けると呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれています。家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も長く長く通し、その年の思いをすべて断ち切るという意味もあると伝えられています。