




A 12月 こんだてカレンダー


☆「牛乳」は、毎日つきます。(12日(月)はお茶がつきます。)
 ☆「直送品」がある日は色がついています。

月	火	水	木	金
<p>ゆきじろし どうが 雪印メグミルクからの動画 メッセージはこちら!</p> <p>はいしんきかん げつ もく ★配信期間は、11/21(月)~12/22(木)です!</p> 			<p>1</p> <p>ウイナーとコーンのソテー</p> <p>フレンチポテト</p> <p>こめことうにゆうパン</p> <p>ラビオリスープ</p>	<p>2</p> <p>もやしのごまずあえ</p> <p>さけちゃんちゃんふうフライ</p> <p>げんまいふりかけ</p> <p>ごはん</p> <p>だいのへんしんみそしる</p>

はしは毎日持ってきましょう

<p>5</p> <p>ゆぼとほうれんそうのおひたし</p> <p>ひとくちいかてんぶら(4こくらい)</p> <p>きざみのり</p> <p>ごはん</p> <p>しおとりちやづけ(たまごいり)</p> <p>塩とり茶づけは、ご飯にかけて、刻みのりをかけるとだし茶づけとして食べることができます。一気に食べましょう! ひとくちいかてんぶらの「4こくらい」は目安です。</p>	<p>6</p> <p>ツナポテト</p> <p>ミルククリーム</p> <p>とりにくのオニオンソースかけ</p> <p>コッペパン</p> <p>はくさいのスープ</p> <p>白菜は寒くなるとやわらかくなり、あまみも出てきておいしくなります。また、とりにくのオニオンソースかけの「オニオン」は、玉ねぎのことです。玉ねぎを使って手作りのたれを作っています。</p>	<p>7</p> <p>ソース</p> <p>こんにやくととりにくのいためもの</p> <p>あじのフライ</p> <p>ごもくごはん</p> <p>わかめのすまじる</p> <p>あじのフライは「ほね」にちゅうい!</p>	<p>8</p> <p>みかん</p> <p>チョコレートクリーム</p> <p>ハンバーグのてりやき</p> <p>コッペパン</p> <p>ポトフ</p> <p>今日のポトフにはブロッコリーが入っています。ブロッコリーは、花のつぼみの部分を食べる野菜です。菜の花と同じ黄色の花をさかせます。</p>	<p>9</p> <p>ツナとキャベツのソテー</p> <p>ウイナーソーセージ</p> <p>チキンカレーライス</p> <p>ごはん</p> <p>チキンカレーシチュー</p> <p>ウイナーソーセージの名前は、オーストリアのウィーンという町の名前からとられたと言われています。</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>12</p> <p>れんこんのきんぴら</p> <p>ハムとコーンのかきあげ</p> <p>とろろこんぶ</p> <p>ごはん</p> <p>にくすい</p> <p>お茶をよくふってから、ストローをさして飲みましょう。 紙パックのたたみ方動画はこちら</p> <p>Youtube用QRコード  Stream用QRコード </p>	<p>13</p> <p>ドレッシング</p> <p>ヨーグルトプラス(ちよくそう)</p> <p>プチプチサラダ</p> <p>とりにくのパーベキューソースかけ</p> <p>コッペパン</p> <p>イタリアンスープ</p> <p>ヨーグルトの空き容器は重ねて、食べ残しといっしょにビニールぶくろに入れて返してください。</p>	<p>14</p> <p>とりにくとコーンのバターいため</p> <p>おさかなナゲット(2こ)</p> <p>やさいふりかけ</p> <p>ごはん</p> <p>はくさいのミルクに</p> <p>おさかなナゲットには、あじのすり身が入っています。あじは味が良いので「あじ」と呼ばれるようになりました。</p>	<p>15</p> <p>ハムとチンゲンサイのサラダ</p> <p>たまごロール</p> <p>ミルクツイスト</p> <p>ミートポテト</p> <p>ミートポテトにはじゃがいもが入っています。じゃがいもの種類には男しやくやメークインなどがあります。男しやくはマッシュポテトやサラダに、メークインは、に物に向いています。</p>	<p>16</p> <p>ビーフのちゅうあえ</p> <p>ちくわのいそべあげ</p> <p>のりのつくだに</p> <p>ごはん</p> <p>けんちんじる</p> <p>けんちんじるは、豆腐、人参、ごぼうなどの入ったすまじるです。もともとは精進料理なので、肉や魚は入れず、だしもかつお節やに干しではなく、こん布やしいたけから取ったものを使っています。</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>19</p> <p>だいこんサラダ</p> <p>やさいシュウマイ(2こ)</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたすきに</p> <p>だいこんは、根の部分を食べる野菜です。大根の上の部分はだいこんうえぶぶん大根おろしに、先の部分からはみか強いのでに物にするとおいしいですよ。</p>	<p>20</p> <p>ベーコンとはくさいのソテー</p> <p>まぐろのノルウェーふう(6こくらい)</p> <p>ロールパン(2こ)</p> <p>フォーガー</p> <p>まぐろのノルウェーふうは「ほね」にちゅうい! まぐろのノルウェーふうの「6こくらい」は目安です。</p>	<p>21</p> <p>おたのしみケーキ(ちよくそう)</p> <p>ローストチキン</p> <p>ハヤシライス</p> <p>ごはん</p> <p>ハヤシシチュー</p> <p>おたのしみケーキの空き容器は重ねて、食べ残しといっしょにビニールぶくろに入れて返して下さい。</p>	<p>22</p> <p>きのこスパゲティ</p> <p>さといもコロッケ</p> <p>えきたいココア</p> <p>コッペパン</p> <p>オニオンスープ</p> <p>里いもは、くきの部分を食べる野菜です。皮をむく時、ぬめりがあるので、手がかゆくなることがあります。</p>	<p>はしマークの日は はしを使いましょう。</p> <p>スプーンマークの日に スプーンを 配りましょう。</p> <p>こんだてカレンダーのみかた どうが動画はこちら→ </p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

※カレンダーに書いている「〇こくらい」は低学年の目安です。重さで量って入れているので、学年や大きさによって数が変わることがあります。

転載元:『家庭とつながる!新食育ブック ①子どもの食と健康』監修/小川万紀子 少年写真新聞社刊