

献立表 <以上児>

2025年12月

ときわ保育園

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	材 料 名				3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
1月	ごはん 野菜のふっくら煮 ごま酢和え 味噌汁	529.8 17.1 14.2 1.3	七分つき米、さといも、○小麦粉、○きび砂糖、○マーガリン、押麦、きび砂糖、ごま	鶏もも肉、○卵、○脱脂粉乳、みそ、ちくわ、豚バラ肉、かつお節	にんじん、○みかん、キャベツ、はくさい、糸こんにゃく、れんこん、きゅうり、だいこん、ごぼう、こんぶ(だし用)	酢、本みりん、しょうゆ	ミルク みかんケーキ
2火	シーチキンライス ポテトサラダ トマトスープ りんご	526.7 15.4 15.7 1.2	○さつまいも、七分つき米、じゃがいも、○油、○きび砂糖、マヨネーズ、押麦、油、○黒ごま	ツナ缶、鶏ひき肉、○脱脂粉乳、ベーコン、ハム	りんご、キャベツ、にんじん、トマト、コーン(冷凍)、きゅうり、たまねぎ、いんげん	鶏ガラだし、○しょうゆ、中華あじ、食塩	ミルク 大学芋
3水	ごはん 魚の照り焼き 白和え さつま汁	470.9 21 14.7 1.6	七分つき米、○焼きそばめん、さつまいも、すりごま、押麦、きび砂糖、○油	ぶり、木綿豆腐、○豚肉(肩ロース)、みそ、油揚げ、かつお節、○かつお節	ほうれんそう、にんじん、○キャベツ、○にんじん、○たまねぎ、だいこん、ごぼう、ひじき	○ウスターソース、しょうゆ、みりん、酒、粗塩	焼きそば
4木	ごはん 厚揚げひき肉の中華炒め 里芋のホクホクサラダ きのこスープ	542.3 20 15.2 1.4	○クリームパン、七分つき米、さといも、マヨネーズ、押麦、ごま油、きび砂糖	生揚げ、豚ひき肉、○脱脂粉乳	にんじん、チンゲンサイ、コーン(冷凍)、たまねぎ、きょうな、エリンギ、しめじ、こまつな、えのきたけ、しょうが	オイスターソース、酒、鶏ガラだし、しょうゆ、中華あじ	ミルク クリームパン
5金	ピクニックランチ	659.5 22.5 22.4 0.8	七分つき米、さつまいも、油、片栗粉、マヨネーズ、小麦粉	○ビヒダスプレーンヨーグルト加糖、鶏もも肉、卵、ハム	バナナ、ブロッコリー、にんじん、しょうが	酒、しょうゆ、粗塩	ヨーグルト カルシウムせんべい
6土	【希望保育】 お弁当持参						おやつ持参
8月	ごはん 肉じゃが 青菜のおかか和え 清汁	489.1 20.2 12.7 1.5	七分つき米、じゃがいも、○ホットケーキミックス、○マヨネーズ、押麦、きび砂糖、油	豚肉(肩ロース)、○牛乳、卵、○脱脂粉乳、○ウインナー、○ミックスチーズ、なると、○粉チーズ、かつお節	にんじん、ほうれんそう、キャベツ、しらたき、たまねぎ、いんげん、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒、みりん	ミルク チーズとウインナーの蒸しパン
9火	中華丼 野菜の五色揚げ みかん	509.8 16.8 13.8 1.4	七分つき米、○きび砂糖、さつまいも、片栗粉、押麦、きび砂糖、ごま油、ごま	○牛乳、○卵、豚肉(肩ロース)、うずら卵、だいず(乾)、ハム	みかん、はくさい、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、ねぎ、しいたけ	しょうゆ、酒、粗塩、鶏ガラだし	プリン
10水	ごはん すき焼き風煮 キャベツのごまネーズ和え 味噌汁	515.3 19.8 13.8 1.8	七分つき米、○小麦粉、さといも、○きび砂糖、マヨネーズ、押麦、きび砂糖、すりごま	焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、○脱脂粉乳、鶏ささ身、みそ、○バター、○卵、油揚げ、はんぺん、かつお節	はくさい、にんじん、キャベツ、糸こんにゃく、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、生わかめ	しょうゆ、本みりん	ミルク キューブクッキー
11木	ごはん たらのチリソース風 五目冷ややっこ 中華スープ	507.5 24.7 13 1.8	七分つき米、○お好み焼き粉、はるさめ、油、片栗粉、押麦、きび砂糖、○油、ごま油	たら、木綿豆腐、○豚肉(肩ロース)、○脱脂粉乳、○卵、○ミックスチーズ、豚肉(肩ロース)、鶏ささ身	○キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、きょうな、しいたけ、○ねぎ、生わかめ、にんにく、しょうが	ケチャップ、酒、酢、鶏ガラだし、しょうゆ	ミルク お好み焼き
12金	パン かぼちゃグラタン 小魚サラダ りんご	481.1 14.7 14.8 1.7	○七分つき米、フランスパン、小麦粉、○押麦、きび砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、ミックスチーズ、しらす干し、バター	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、コーン(冷凍)、にんじん、しめじ、ブロッコリー、○塩こんぶ、ひじき	酢、しょうゆ、中華あじ	昆布おにぎり ウエハース
13土	【希望保育】 お弁当持参						おやつ持参
15月	ごはん 鶏肉の照り焼き れんこんサラダ 野菜スープ	605.5 23.9 22.2 1.5	七分つき米、○小麦粉、じゃがいも、○きび砂糖、マヨネーズ、押麦、ごま	鶏もも肉、○卵、○脱脂粉乳、ツナ缶、○バター、ベーコン	○バナナ、れんこん、にんじん、キャベツ、たまねぎ、こまつな	しょうゆ、本みりん、酒、鶏ガラだし	ミルク バナナマフィン
16火	ごはん 切干大根煮 千草和え 味噌汁、みかん	455.7 16 7.5 1.8	七分つき米、○スパゲティ、きび砂糖、押麦、○油、ごま油、○きび砂糖	木綿豆腐、鶏もも肉、○ウインナー、みそ、油揚げ、はんぺん、○豆乳、かつお節	みかん、もやし、にんじん、キャベツ、○たまねぎ、チンゲンサイ、○にんじん、しいたけ、きゅうり、たまねぎ、切り干しだいこん、えのきたけ、○ピーマン、刻みこんぶ	○ケチャップ、しょうゆ、本みりん、○ウスターソース、○中華あじ	ナポリタン
17水	ごはん 魚の香味揚げ ブロッコリーおかか和え 豚汁	557.9 21.9 19.3 1.7	七分つき米、○七分つき米、さといも、片栗粉、油、押麦、きび砂糖	さば、○ミックスチーズ、○ツナ缶、豚肉(肩ロース)、みそ、○バター、かつお節	○ホールトマト缶詰、ブロッコリー、○たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり、ごぼう、しいたけ、葉ねぎ、しょうが	しょうゆ、みりん、○中華あじ	トマトリゾット
18木	塩おむすび おでん 納豆和え バナナ	667 32.1 16.1 1.5	○あんパン、七分つき米	鶏手羽元、生揚げ、黒はんぺん、納豆、○脱脂粉乳、かつお節	バナナ、だいこん、キャベツ、こまつな、にんじん、やきのり、こんぶ(だし用)	しょうゆ、みりん、粗塩	ミルク あんぱん
19金	パン 酢豚 華風サラダ コーンの卵スープ、りんご	591.2 16.6 19.4 1.9	ロールパン、じゃがいも、○七分つき米、○もち米、きび砂糖、片栗粉、油、○黒ごま、ごま油	豚バラ肉、木綿豆腐、卵、○あずき(乾)、ハム	りんご、にんじん、たまねぎ、みかん缶、クリームコーン缶、キャベツ、きゅうり、ほうれんそう、ピーマン、しょうが	酢、しょうゆ、ケチャップ、みりん、酒、鶏ガラだし、○粗塩	赤飯おにぎり ウエハース
20土	【希望保育】 お弁当持参						おやつ持参
22月	ごはん 千草焼き 大根サラダ 味噌汁	578.4 19.4 20.8 1.4	七分つき米、じゃがいも、○ホットケーキミックス、マヨネーズ、○きび砂糖、押麦、油	卵、○脱脂粉乳、○バター、○牛乳、鶏もも肉、ベーコン、ツナ缶、みそ、かつお節	だいこん、コーン(冷凍)、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、りんご、チンゲンサイ、きょうな、まいたけ、えのきたけ、○マーマレード、しいたけ、こんぶ(だし用)	粗塩	ミルク ココアスコーン
23火	カレーライス 卵サラダ ヨーグルト	541.7 18.4 14.9 1.6	七分つき米、じゃがいも、○スパゲティ、マヨネーズ、押麦、油、○油、きび砂糖	森永おいしいカルシウムヨーグルト、豚肉(肩ロース)、卵、○鶏もも肉、ハム	たまねぎ、にんじん、キャベツ、○たまねぎ、○エリンギ、きゅうり、○しめじ、トマト、○きょうな、りんご、○にんにく、にんにく	カレールウ、○しょうゆ、○粗塩	和風スパゲティ
24水	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ほうれん草のポテト和え りんご	409.3 17.7 5.3 0.8	七分つき米、じゃがいも、○片栗粉、押麦、油、きび砂糖	さけ、○こしあん(生)、みそ、バター	りんご、○かぼちゃ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、もやし、しいたけ、ねぎ	かつおだし汁、本みりん、酒、しょうゆ	南瓜団子のお汁粉
25木	【クリスマスランチ】 キャロットライス チキンステーキ 冬野菜スープ	625 25.2 22.6 1.2	七分つき米、小麦粉、サラダ用スパゲティ、油	鶏もも肉、牛乳、○脱脂粉乳、バター	にんじん、○いちご、はくさい、だいこん、ブロッコリー、コーン(冷凍)、たまねぎ、れんこん	鶏ガラだし、中華あじ、粗塩	ミルク クリスマスケーキ
26金	パン レバーのごまソースからめ 厚揚げのサラダ 白菜のスープ、みかん	445.9 16.6 8.8 1.8	ロールパン、○七分つき米、じゃがいも、片栗粉、○押麦、きび砂糖、油、ごま、ごま油	豚レバー、生揚げ、○しらす干し、ベーコン、しらす干し	みかん、たまねぎ、はくさい、きょうな、きゅうり、コーン(冷凍)、にんじん、ピーマン、しょうが	ケチャップ、酢、しょうゆ、中濃ソース、鶏ガラだし、酒、本みりん	わかめおにぎり
27土	【希望保育】 お弁当持参						おやつ持参

献立表＜未満児＞

2025年12月

ときわ保育園

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1月	ごはん 野菜のふっくら煮 ごま酢和え 味噌汁	458.4 16.5 14.1 1.1	七分つき米、さといも、○小麦粉、○きび砂糖、○マーガリン、押麦、きび砂糖、ごま	鶏もも肉、○卵、○脱脂粉乳、みそ、ちくわ、豚バラ肉、かつお節、◎調製豆乳	にんじん、○みかん、キャベツ、はくさい、糸こんにゃく、れんこん、きゅうり、だいこん、ごぼう、こんぶ(だし用)	酢、本みりん、しょうゆ	豆乳	ミルク みかんケーキ
2火	シーチキンライス ポテトサラダ トマトスープ りんご	453.4 15.3 14.7 1.3	○さつまいも、七分つき米、じゃがいも、○油、○きび砂糖、マヨネーズ、押麦、油、○黒ごま	ツナ缶、鶏ひき肉、○脱脂粉乳、ベーコン、ハム、◎プロセスチーズ	りんご、キャベツ、にんじん、トマト、コーン(冷凍)、きゅうり、たまねぎ、いんげん	鶏ガラだし、○しょうゆ、中華あじ、食塩	チーズ	ミルク 大学芋
3水	ごはん 魚の照り焼き 白和え さつま汁	515.0 21.2 12.1 1.3	七分つき米、○焼きそばめん、さつまいも、すりごま、押麦、きび砂糖、○油、○七分つき米	ぶり、木綿豆腐、○豚肉(肩ロース)、みそ、油揚げ、かつお節、○かつお節	ほうれんそう、にんじん、○キャベツ、○にんじん、○たまねぎ、だいこん、ごぼう、ひじき	○ウスターソース、しょうゆ、みりん、酒、粗塩	飲むヨーグルト	まぜごはん
4木	ごはん 厚揚げひき肉の中華炒め 里芋のホクホクサラダ きのこスープ	436.7 15.9 11.0 1.1	○クリームパン、七分つき米、さといも、マヨネーズ、押麦、ごま油、きび砂糖	生揚げ、豚ひき肉、○脱脂粉乳	にんじん、チンゲンサイ、コーン(冷凍)、たまねぎ、きょうな、エリンギ、しめじ、こまつな、えのきたけ、しょうが、◎バナナ	オイスターソース、酒、鶏ガラだし、しょうゆ、中華あじ	バナナ	ミルク クリームパン
5金	さつま芋ごはん 鶏肉のカレー揚げ ブロッコリーのミモザサラダ バナナ	508.9 17.7 17.3 0.7	七分つき米、さつまいも、油、片栗粉、マヨネーズ、小麦粉	○ビヒダスプレーンヨーグルト加糖、鶏もも肉、卵、ハム、○森永おいしいカルシウムヨーグルト	バナナ、ブロッコリー、にんじん、しょうが	酒、しょうゆ、粗塩	かぼちゃポーロ	ヨーグルト クラッカー
6土	【希望保育】 お弁当持参	145.9 0.9			○りんご濃縮果汁		ウエハース	りんごジュース おやさいせんべい
8月	ごはん 肉じゃが 青菜のおかか和え 清汁	449.5 19.4 13.1 1.3	七分つき米、じゃがいも、○ホットケーキミックス、○マヨネーズ、押麦、きび砂糖、油	豚肉(肩ロース)、○牛乳、卵、○脱脂粉乳、○ウインナー、○ミックスチーズ、なると、○粉チーズ、かつお節、◎調製豆乳	にんじん、ほうれんそう、キャベツ、しらたき、たまねぎ、いんげん、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒、みりん	豆乳	ミルク チーズとウインナーの蒸しパン
9火	中華丼 野菜の五色揚げ みかん	417.7 14.6 12.5 1.4	七分つき米、○きび砂糖、さつまいも、片栗粉、押麦、きび砂糖、ごま油、ごま	○牛乳、○卵、豚肉(肩ロース)、うずら卵、だいず(乾)、ハム、◎プロセスチーズ	みかん、はくさい、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、ねぎ、しいたけ	しょうゆ、酒、粗塩、鶏ガラだし	チーズ	プリン
10水	ごはん すき焼き風煮 キャベツのごまネーズ和え 味噌汁	465.0 19.0 11.0 1.5	七分つき米、○小麦粉、さといも、○きび砂糖、マヨネーズ、押麦、きび砂糖、すりごま	焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、○脱脂粉乳、鶏ささ身、みそ、○バター、○卵、油揚げ、はんぺん、かつお節	はくさい、にんじん、キャベツ、糸こんにゃく、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、生わかめ	しょうゆ、本みりん	飲むヨーグルト	ミルク キューブクッキー
11木	ごはん たらのチリソース風 五目冷ややっこ 中華スープ	458.9 21.1 10.5 1.4	七分つき米、○お好み焼き粉、はるさめ、油、片栗粉、押麦、きび砂糖、○油、ごま油	たら、木綿豆腐、○豚肉(肩ロース)、○脱脂粉乳、○ウインナー、○ミックスチーズ、豚肉(肩ロース)、鶏ささ身	○キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、きょうな、しいたけ、○ねぎ、生わかめ、にんにく、しょうが、◎バナナ	ケチャップ、酒、酢、鶏ガラだし、しょうゆ	バナナ	ミルク お好み焼き
12金	ごはん かぼちゃグラタン 小魚サラダ りんご	451.3 13.0 13.0 1.1	○七分つき米、小麦粉、○押麦、きび砂糖、油、七分つき米	牛乳、鶏もも肉、ミックスチーズ、しらす干し、バター、◎調製豆乳	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、コーン(冷凍)、にんじん、しめじ、ブロッコリー、○塩こんぶ、ひじき	酢、しょうゆ、中華あじ	豆乳	昆布おにぎり ウエハース
13土	【希望保育】 お弁当持参	145.9 0.9			○りんご濃縮果汁		ウエハース	りんごジュース おやさいせんべい
15月	ごはん 鶏肉の照り焼き れんこんサラダ 野菜スープ	542.6 22.4 20.7 1.3	七分つき米、○小麦粉、じゃがいも、○きび砂糖、マヨネーズ、押麦、ごま	鶏もも肉、○卵、○脱脂粉乳、ツナ缶、○バター、ベーコン、◎調製豆乳	○バナナ、れんこん、にんじん、キャベツ、たまねぎ、こまつな	しょうゆ、本みりん、酒、鶏ガラだし	豆乳	ミルク バナナマフィン
16火	ごはん 切干大根煮 千草和え 味噌汁、みかん	432.7 14.4 8.6 1.7	七分つき米、きび砂糖、押麦、○油、ごま油、○きび砂糖、○七分つき米	木綿豆腐、鶏もも肉、○ウインナー、みそ、油揚げ、はんぺん、○豆乳、かつお節、◎プロセスチーズ	みかん、もやし、にんじん、キャベツ、○たまねぎ、チンゲンサイ、○にんじん、しいたけ、きゅうり、たまねぎ、切り干しだいこん、えのきたけ、○ピーマン、刻みこんぶ	○ケチャップ、しょうゆ、本みりん、○ウスターソース、○中華あじ	チーズ	ケチャップライス
17水	ごはん 魚の香味揚げ ブロッコリーおかか和え 豚汁	477.4 19.2 14.4 1.3	七分つき米、○七分つき米、さといも、片栗粉、油、押麦、きび砂糖	さば、○ミックスチーズ、○ツナ缶、豚肉(肩ロース)、みそ、○バター、かつお節	○ホールトマト缶詰、ブロッコリー、○たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり、ごぼう、しいたけ、葉ねぎ、しょうが	しょうゆ、みりん、○中華あじ	飲むヨーグルト	トマトリゾット
18木	ごはん おでん 納豆和え バナナ	416.3 16.2 5.1 1.0	○あんパン、七分つき米	生揚げ、黒はんぺん、納豆、○脱脂粉乳、かつお節、鶏もも肉	バナナ、だいこん、キャベツ、こまつな、にんじん、やきのり、こんぶ(だし用)	しょうゆ、みりん、粗塩	クラッカー	ミルク あんぱん
19金	ごはん 酢豚 華風サラダ コーンの卵スープ、りんご	557.7 13.1 16.4 1.0	じゃがいも、○七分つき米、○もち米、きび砂糖、片栗粉、油、○黒ごま、ごま油、七分つき米	豚バラ肉、木綿豆腐、卵、○あずき(乾)、ハム	りんご、にんじん、たまねぎ、みかん缶、クリームコーン缶、キャベツ、きゅうり、ほうれんそう、ピーマン、しょうが、◎バナナ	酢、しょうゆ、ケチャップ、みりん、酒、鶏ガラだし、○粗塩	バナナ	赤飯おにぎり ウエハース
20土	【希望保育】 お弁当持参	145.9 0.9			○りんご濃縮果汁		ウエハース	りんごジュース おやさいせんべい
22月	ごはん 千草焼き 大根サラダ 味噌汁	520.2 18.8 19.5 1.3	七分つき米、じゃがいも、○ホットケーキミックス、マヨネーズ、○きび砂糖、押麦、油	卵、○脱脂粉乳、○バター、○牛乳、鶏もも肉、ベーコン、ツナ缶、みそ、かつお節、◎調製豆乳	だいこん、コーン(冷凍)、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、りんご、チンゲンサイ、きょうな、まいたけ、えのきたけ、○マーマレード、しいたけ、こんぶ(だし用)	粗塩	豆乳	ミルク ココアスコーン
23火	カレーライス 卵サラダ ヨーグルト	492.2 16.4 15.7 1.7	七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、押麦、油、○油、○精白米、きび砂糖	豚肉(肩ロース)、卵、○鶏もも肉、ハム、ヨーグルト(無糖)、◎プロセスチーズ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、○たまねぎ、○エリンギ、きゅうり、○しめじ、トマト、○きょうな、りんご、○にんにく、にんにく	カレールウ、○しょうゆ、○粗塩	チーズ	ぞうすい
24水	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ほうれん草のポテト和え りんご	371.4 16.7 4.3 0.7	七分つき米、じゃがいも、○片栗粉、押麦、油、きび砂糖	さけ、○こしあん(生)、みそ、バター	りんご、○かぼちゃ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、もやし、しいたけ、ねぎ	かつおだし汁、本みりん、酒、しょうゆ	飲むヨーグルト	南瓜団子のお汁粉
25木	キャロットライス チキンステーキ 冬野菜スープ	456.4 23.4 12.7 1.0	七分つき米、小麦粉、サラダ用スパゲティ、油、○ホットケーキミックス	鶏もも肉、牛乳、○脱脂粉乳、バター、○卵、◎調製豆乳、○牛乳	にんじん、○いちご、はくさい、だいこん、ブロッコリー、コーン(冷凍)、たまねぎ、れんこん	鶏ガラだし、中華あじ、粗塩	豆乳	ミルク ホットケーキ いちご
26金	ごはん レバーのごまソースからめ 厚揚げのサラダ 白菜のスープ、みかん	436.5 13.0 7.7 1.0	○七分つき米、じゃがいも、片栗粉、○押麦、きび砂糖、油、ごま、ごま油、七分つき米	豚レバー、生揚げ、○しらす干し、ベーコン、しらす干し	みかん、たまねぎ、はくさい、きょうな、きゅうり、コーン(冷凍)、にんじん、ピーマン、しょうが、◎バナナ	ケチャップ、酢、しょうゆ、中濃ソース、鶏ガラだし、酒、本みりん	バナナ	わかめおにぎり
27土	【希望保育】 お弁当持参	159.9 0.9			○りんご濃縮果汁		ウエハース	りんごジュース おやさいせんべい



給食だより 12月



令和7年11月28日

今年も残りわずかとなりました。クリスマスや新年の準備など、食卓や台所でのお手伝いは、食への関心が高まるよい機会です。あわただしい年末年始ですが、生活リズムを整えて、ゆったり楽しく過ごしましょう。

災害食と備蓄

12月の第一日曜日は「地域防災の日」です。台風や豪雨、地震など災害について認識を深め、家庭での備蓄を点検してみましょう。一般的に食品の備蓄は3～1週間分とされています。ただし、ミルクや離乳食が必要な子どもや、食物アレルギーへの配慮が必要な子どもがいる場合は、2週間分を備蓄しておくとう安心です。

また、日ごろ食べているものを多めに備え、普段の食事で消費しながら、食べた分を買い足す「ローリングストック」がおすすめです。

<家庭で備蓄しておきたい食品・用品>

水	1人当たり1日3ℓ（飲み水1ℓ+調理用水）
主食	精米、乾麺、レトルトご飯、アルファ米など アルファ米は、お湯や水でご飯になる加工米のこと
主菜、副菜	缶詰、びん詰、フリーズドライ食品、レトルト食品、乾物など
熱源	カセットコンロ、カセットボンベ（1人6本/週）
好みの食品	お菓子、飲み物など
ミルク・離乳食	月齢によって変化する離乳食は、前の月齢のものをアレンジして使いながら、次の月齢のものを買って足す



12月の旬の食材

かぶ、チンゲン菜、カリフラワー、玉ねぎ、とうがん、人参、さつまいも、里芋、じゃがいも、しめじ、しいたけ、まいたけ、なめこ、栗、柿、りんご
かつお、さわら、さけ、さば、さんま

冬至

1年の中で最も昼の時間が短い冬至。なんきん（かぼちゃ）は「ん＝運」が2つ付く縁起の良い食べ物として冬至に食べられています。邪気を払う赤色の小豆と一緒に似た「いとこ煮」を食べる地域もあります。

🌸 レシピ紹介 🌸

洋風炒り卵



<材料>

豆腐・・・300g
卵・・・1個
玉ねぎ・・・1/4個
人参・・・1/4本
葉ねぎ・・・1本
ウインナー・・・2本
中濃ソース・・・大さじ1
塩・・・少々

<作り方>

- ①豆腐はキッチンペーパーで包み、耐熱皿にのせて電子レンジで加熱して水切りをする。（600w 3分）
- ②人参、玉ねぎは千切り、葉ねぎは小口切り、ウインナーは輪切りにする。
- ③フライパンに油を敷き②を炒めて、豆腐を入れて崩しながら火を通す。
- ④中濃ソースを加えてひと混ぜし、卵を溶き入れてさっと火を通す。
- ⑤塩を加えて味を整える。

レーズンスティック



<材料>

レーズン・・・15g
小麦粉・・・90g
ベーキングパウダー・・・2.5g
砂糖・・・15g
オリーブ油・・・15g
牛乳・・・35g

<作り方>

- ①レーズンはお湯でふやかし、水気を切って刻む。
- ②小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
- ③②に砂糖を入れて均一に混ぜ、油、牛乳、①を加えて混ぜる。
レーズンは水分があるので、牛乳は生地の様子を見ながら加える。
- ④オーブン用シートを敷いた天板に③を流し入れて平らにし、200℃に予熱したオーブンで10分ほど焼く。