



WITH では「2020 東京オリンピック・パラリンピック」を食から盛り上げようと、「世界の料理」をテーマにしています。12月には「中国・四川」です！

12月8日(火)の献立より

豆乳担々麺

＜材料 大人2人 子ども2人＞

中華麺	550g		
豚ひき肉	150g		
ねぎ	50g	★味噌	40g
しょうが	1.5g	★鶏がらスープ	10g
にんにく	1.5g	★白すりごま	25g
ごま油	適量	★練りごま	25g
無調整豆乳	400g	チンゲン菜	75g
水	400g	コーン	50g



＜作り方＞

- ① にんにく、ねぎはみじん切り、しょうがはすりおろします。
- ② チンゲン菜は食べやすい大きさに切り茹でておきます。
- ③ ①をごま油で炒め、香りが出たら豚ひき肉を色が変わるまで炒めます。
- ④ 水、★の調味料を加え加熱します。最後に豆乳を加え沸騰しないように気を付けながら加熱します。
- ⑤ あらかじめ茹でておいた麺を器に盛り、②、③、コーンを盛り付け、最後に④のスープを上からかけ、完成です。

※お手伝いポイント

11月の食育風景



アルミホイルを使い、ごぼうや里芋の皮むきに挑戦！手軽にできるお手伝いですね。



ういず阿佐ヶ谷駅前保育園

きのこの栽培です。透明のお家で成長の様子がよくわかりますね。



ういず滝野川保育園



ういず川口本町保育園



保育所まあむ月島駅前園

七五三のお祝い給食です。

子どもたちの健やかな成長を願い心を込めて作りました。

11月はブラジルを紹介



上青木保育所

ブラジルの郷土料理「ムケッカ」（ココナッツミルクのシチュー）とボンデケーキ（かぼちゃ風味）をアレンジして提供しました。

12月21日は冬至です



冬至は一年の中で日の出から日没までの時間が最も短くなる日です。この日に「ん」のつく食品を食べると幸運を得られるという言い伝えがあります。保育園では21日(月)の午後おやつにかぼちゃ(なんきん)のいとこ煮を提供します。

～冬至クイズ～

冬至の日にお風呂に入れるものは何でしょう？

- ①みかん  ②ゆず  ③りんご 

今月の食材 長ねぎ



ねぎは大きく白ねぎと青ねぎに分けられます。今月は埼玉県深谷市の「深谷ねぎ」を使用します。糖度が高いため甘くきめ細やかな繊維を持った柔らかいねぎです。イチゴやミカンなどの果物と変わらないほどの糖度があります。

22日(火)のうどんに使用します。

旬の食材で免疫力アップ

12月の食材は「ほうれん草」です！



WITH マガジンで毎月の旬の食材を使ったおすすめレシピを紹介しています。是非ご覧ください♪