



# キッチンだより



よつば陽明保育園  
2025年度 No,2

風が冷たく寒さが身に沁みる季節となりました。

そんな中でもお天気の良い日には外に出て思い切り遊ぶよつばの子ども達。元気な声で「ただいま～ごはんなんに～？」とおなかをすかせて帰って来ます。今年度も下半期に入り、4月の頃から比べると食事の量もとても増え、その成長を感じます。時々苦手なメニューの時には残食があったりもしますが、春に比べるとだいぶ少なくなった。野菜が苦手なお友だちには、今が旬な冬野菜のおいしさを感じてもらえたならと思います。そして免疫力を高め、寒い冬を元気に過ごしましょう!!

## 冬野菜の特長

寒さに耐えることで甘みが増し、  
ビタミンCや食物繊維が豊富です！



## 冬野菜人気ランキング



- ① **ブロッコリー** …ブロッコンブ、スープ
- ② **れんこん** …レンコンと鶏ひき肉のつくね焼き
- ③ **だいこん** …豚バラ大根、みそ汁
- ④ **白菜** …ちゃんこ鍋、野菜あんかけうどん
- ⑤ **ゴボウ** …豚汁、きんぴら、豚肉とゴボウの肉うどん

これらの野菜を食べやすい形状にして提供しています。

## ►冬のリクエストレシピ◀



### 『オニオングループ』

材料 玉ねぎ、バター、塩、コンソメ  
(焼バゲット、パセリ)

飴色にする決め手!!

玉ねぎと塩は  
同じタイミングで

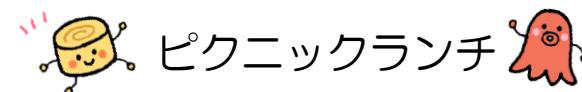
①玉ねぎを半分に切って薄切りに。

②レンジで2~3分加熱し水気を切る。

③フライパンにバターを少々入れ玉ねぎと塩少々を入れ炒める

④水、コンソメで煮る。

焼きバゲットにパセリを振って添えるとよりGOOD ◎



しらすわかめおにぎり  
白身魚のフライ  
ブロッコリー  
かぼちゃの胡麻よごし  
(胡麻和え)

航空公園のBBQ場にシートを広げてピクニック♪  
おかわりも大盛況でニコニコで帰ってきました◎



サンタおにぎり(鮭)  
トナカイバーグ  
リースブロッコリー  
中華コーンスープ  
みかん

楽しいクリスマスパーティーのランチは  
見た目もかわいい特別メニュー!!  
いつもは苦手なお野菜も残さず食べられました。

年明けからもおいしい給食を用意して待っています。  
良いお年をお迎えください。