

12月給食献立予定表

平成20年度 なでしこ幼稚園

日	曜	献立名	赤：血や肉になる	黄：熱や力になる	緑：調子を整える
1	月	お誕生日会			
2	火	五穀ごはん 冬野菜のシチュー サケのチーズフライ ミニトマト	鶏肉・牛乳 サケ・チーズ・卵	米・五穀米・油 小麦粉・パン粉	人参・マッシュルーム・かぼちゃ 白菜・ミニトマト・玉ねぎ
3	水	五穀ごはん けんちん汁 鶏の味噌焼き レモン和え	鶏肉・卵 油揚げ	米・五穀米・ごま 砂糖・ごま油・片くり粉	人参・ごぼう・大根・キャベツ レモン・きゅうり・ねぎ
4	木	ミルクパン カレーうどん はくさいサラダ	豚肉・さつま揚げ ツナ・チーズ	パン・うどん 油・ドレッシング	人参・白菜・玉ねぎ ほうれん草・コーン
5	金	牛とじ丼 小松菜のおひたし	牛肉・卵 油揚げ・しらす干し	米・五穀米 砂糖・油	人参・小松菜・玉ねぎ ごぼう・もやし・ねぎ
8	月	おやつ			
9	火	五穀ごはん おでん ブロッコリーのおかか和え	鶏肉・うずら卵・竹輪 がんもどき・厚揚げ・かつお節	米・五穀米・砂糖 里芋・こんにゃく	人参・大根 ブロッコリー・椎茸
10	水	五穀ごはん ウインナー入りスープ 魚のピザ焼き	魚・ウインナー チーズ・ロースハム	米・五穀米 じゃがいも・油	人参・玉ねぎ・キャベツ ピーマン・パセリ
11	木	☆おにぎりパーティー☆ じゃがいもの味噌汁 鶏のからあげ	鶏肉・味噌 油揚げ	米・じゃがいも 油・片くり粉	人参・大根・ねぎ 昆布・わかめ
12	金	ロールパン ポークビーンズ ごぼうサラダ	豚肉・大豆 ツナ・ベーコン	パン・じゃがいも・砂糖 マヨネーズ・油・ごま	人参・ごぼう・きゅうり トマト・コーン・パセリ
15	月	五穀ごはん クラムチャウダー ホクホクかぼちゃサラダ	あさり・チーズ ベーコン・牛乳	米・五穀米・マーガリン じゃがいも・マヨネーズ・砂糖	人参・玉ねぎ・パセリ きゅうり・かぼちゃ
16	火	五穀ごはん 豆腐の味噌汁 サバの南蛮漬	さば・豆腐・味噌	米・五穀米・砂糖 油・片くり粉	人参・大根・玉ねぎ・えのき にら・パセリ・ミニトマト
17	水	お弁当			
18	木	☆クリスマスパーティー☆ ロールパン コンスープ フライドチキン ブロッコリーサラダ	鶏肉・卵 しらす干し	パン・マヨネーズ 油・片くり粉	人参・玉ねぎ・ブロッコリー コーン・ピーマン
19	金	ゆかりごはん 野菜スープ ハンバーグ デザート	豚肉・豆腐 ベーコン・卵	米・五穀米・デザート パン粉・じゃがいも・砂糖	人参・玉ねぎ・キャベツ コーン・パセリ
22	月	終業式			

*材料の都合により、献立を一部変更することがあります。

11月の献立からメニュー紹介！

〈ごますいとん〉 11月28日実施

すいとんの代わりに、ごま入り白玉団子を入れたお汁です！体も温まり、プチプチというごまの食感が食欲をそそります☆

材料…5人分

鶏もも肉…1/2枚

人参…1/3本

大根…1/5本

油揚げ…1枚

白玉粉…100g

白ごま…6g

ねぎ…適量

味噌…適量

煮干しだし…適量

作り方

①鶏肉は小さめのごま切れにする。その他の野菜は食べやすい大きさに切る。

②だし汁で、鶏肉・野菜を煮る。

③白玉粉に水・白ごまを加えだんごを作る。

④ ②に③を加え、白玉団子が煮えたら味噌で味を調え、ねぎを加えて出来上がり！

