

12月給食献立予定表

平成21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	火	お誕生日会			
2	水	五穀ごはん けんちん汁 鶏のスタミナ焼 白菜の即席漬	鶏肉・厚揚げ 煮干し	米・五穀米・こんにゃく 里芋・かたくり粉・油	人参・白菜・大根・ねぎ ゆず・ごぼう・玉ねぎ・昆布
3	木	ミルクパン 海の幸スパゲティー ポパイサラダ	イカ・えび ツナ・チーズ	ミルクパン・スパゲティー じゃがいも・マヨネーズ・油	人参・ほうれん草・玉ねぎ トマト・コーン・パセリ
4	金	五穀ごはん おでん おかか和え	うずら卵・鶏肉 がんもどき・厚揚げ	米・五穀米・こんにゃく 里芋・砂糖	人参・大根・キャベツ 小松菜・椎茸
7	月	午前保育			
8	火	五穀ごはん ごますいとん さんまの竜田揚げ 即席漬	鶏肉・さんま 味噌・厚揚げ	米・五穀米・白玉粉 油・かたくり粉・ごま	人参・大根・キャベツ かぼちゃ・ねぎ・昆布
9	水	五穀ごはん 野菜スープ ポテトグラタン ミニトマト	鶏肉・ベーコン 牛乳	米・五穀米・じゃがいも マーガリン・小麦粉	人参・玉ねぎ・かぼちゃ・アスパラ キャベツ・ミニトマト・パセリ・コーン
10	木	ロールパン 肉うどん ほうれん草のソテー みかん	牛肉・ベーコン かまぼこ・油揚げ	ロールパン・うどん 砂糖・マーガリン	人参・ほうれん草・玉ねぎ コーン・みかん
11	金	★おにぎりパーティー★ 白菜のみそ汁 唐揚げ	鶏肉・厚揚げ・味噌	米・五穀米 かたくり粉・油	人参・白菜・ニラ
14	月	牛丼 小松菜のみそ汁 もやしのごま和え	牛肉・豆腐 味噌	米・マヨネーズ 砂糖・ごま	人参・もやし・玉ねぎ しめじ・小松菜
15	火	五穀ごはん けんちん汁 鶏のスタミナ焼 白菜の即席漬	鶏肉・厚揚げ	米・五穀米・こんにゃく かたくり粉・ごま油	人参・白菜・大根・ゆず 玉ねぎ・ごぼう・塩昆布
16	水	クリスマス会・お弁当			
17	木	メロンパン ウインナー入りスープ 根菜ハンバーグ ブロッコリー	牛肉・豚肉 ウインナー・卵	メロンパン・じゃがいも 山芋・パン粉・砂糖	人参・ブロッコリー・キャベツ ごぼう・パセリ・ひじき・玉ねぎ
18	金	五穀ごはん おでん おかか和え	うずら卵・鶏肉 がんもどき・厚揚げ	米・五穀米・こんにゃく 里芋・砂糖	人参・大根・キャベツ 小松菜・椎茸
21	月	ロールパン クリームシチュー フライドチキン ブロッコリーサラダ チョコムース	鶏肉・牛乳	ロールパン・じゃがいも・油 マヨネーズ・かたくり粉・チョコムース	人参・玉ねぎ・ブロッコリー ほうれん草・マッシュルーム・コーン

＊材料の都合により、献立を一部変更することがあります。

☆献立紹介☆

試食会でも好評だった、鶏のカレー揚げと鶏のみそ焼きを紹介します。分量はとりらも5人分目安です。とても簡単に作れますので、ぜひご家庭でも作ってみてください。

★鶏のカレー揚げ★
鶏もも肉・・・2枚
(食べやすい大きさにカットする)
かたくり粉・・・適量
揚げ油
A { 砂糖・・・大さじ3
薄口醤油・・・大さじ2
酢・・・大さじ2
カレー粉・・・適量

〈作り方〉

- ①鶏肉にかたくり粉をつけて油で揚げる。
- ② Aの調味料を混ぜ、火にかけタレを作る。
- ③揚げた鶏肉に②を絡めて出来上がり！



★鶏のみそ焼き★
鶏もも肉・・・2枚
(食べやすい大きさにカットする)
牛乳・・・50ml
A { 砂糖・・・大さじ2
味噌・・・大さじ2
白ゴマ・・・適量

〈作り方〉

- ① Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ②鶏肉に①を絡ませ、下味を付ける。
- ③180℃のオーブンで15分ほど焼く。
(焼く前に、鶏肉の上にゴマをふる)