

12月給食献立予定表

平成22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	水	お弁当			
2	木	ロールパン ビーフシチュー ごぼうサラダ	牛肉・ロースハム	パン・じゃがいも マヨネーズ・ごま・砂糖・油	人参・ごぼう・玉ねぎ トマト・きゅうり・コーン
3	金	マーボー丼 春巻	豆腐・豚肉・味噌	米・五穀米・油 砂糖・春巻・かたくり粉	人参・玉ねぎ・竹の子 ピーマン・にら・椎茸
6	月	お誕生日会			
7	火	五穀ごはん ハンバーグ 野菜スープ ブロッコリー	豚肉・ベーコン	米・じゃがいも 砂糖	人参・玉ねぎ・ブロッコリー キャベツ・コーン・パセリ
8	水	ロールパン ほうとう鍋風 わかめとキャベツのサラダ	鶏肉・味噌 油揚げ・ツナ	パン・うどん 砂糖・油	人参・キャベツ・かぼちゃ 白菜・ねぎ・わかめ・椎茸
9	木	わかめごはん 魚の竜田揚げ もずくスープ	魚・豆腐 卵・ツナ	米・五穀米・かたくり粉 マヨネーズ・砂糖	人参・わかめ・もずく ねぎ・椎茸
10	金	カレーライス ポパイサラダ	鶏肉・ツナ チーズ	米・じゃがいも マヨネーズ・油	人参・ほうれん草 玉ねぎ・コーン
13	月	おやつ			
14	火	五穀ごはん おでん ブロッコリーのおかか和え	鶏肉・がんもどき うずら卵・厚揚げ・ちくわ	米・五穀米・砂糖 こんにゃく・里芋	人参・大根 ブロッコリー・椎茸
15	水	マーボー丼 春巻	豆腐・豚肉・味噌	米・五穀米・油 砂糖・春巻・かたくり粉	人参・玉ねぎ・竹の子 ピーマン・にら・椎茸
16	木	五穀ごはん 魚の南蛮漬け 大根の味噌汁 もやしのゴママヨ和え	魚・厚揚げ ツナ・味噌	米・五穀米・砂糖・ごま かたくり粉・マヨネーズ	人参・もやし・玉ねぎ 大根・パセリ・ねぎ
17	金	☆クリスマス会☆ ロールパン フライドチキン クリームシチュー ブロッコリーサラダ	鶏肉・牛乳	パン・じゃがいも・油・砂糖 かたくり粉・マヨネーズ	人参・玉ねぎ・きゅうり・コーン ブロッコリー・マッシュルーム
20	月	五穀ごはん 鶏肉と大豆の揚げ煮 ピーナッツ和え 豆腐となめこの味噌汁	鶏肉・豆腐 味噌・大豆	米・五穀米・かたくり粉 ピーナッツ・ごま	人参・キャベツ ほうれん草・なめこ・にら
21	火	わかめごはん かぼちゃのコロッケ けんちん汁 デザート	豚肉・厚揚げ・鶏肉 鶏肉	米・里芋・こんにゃく 油・コロッケ・ごま油	人参・大根 ごぼう・ねぎ
22	水	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。

☆人気メニュー紹介☆

昆布とれんこんのサラダ 〈材料 4人分〉 水煮れんこん・・・200g 人参・・・30g きゅうり・・・120g 乾燥昆布(めかぶ)・・・5g ツナ・・・50g マヨネーズ・・・大さじ3強 濃口醤油・・・小さじ2 砂糖・・・小さじ1強 すりごま・・・小さじ2 A	〈作り方〉 ①れんこんと人参は同じ大ききでいちょう切りにする。 ②きゅうりは輪切りにする。 ③乾燥昆布は戻しておく。 ④ ①②③をそれぞれ茹でて火を通し、水気を切る。 ⑤Aの調味料を合わせてレンジで30秒ほど加熱する。 ⑥すりごまを乾煎りする。 ⑦④⑤⑥とマヨネーズを和えて出来上がり！！	簡単おやつ！！ヨーグルトパンケーキ 〈材料 4人分〉 ホットケーキミックス・・・150g 卵・・・L1個 牛乳・・・1/4カップ プレーンヨーグルト・・・150g いちごジャム・・・60g 〈作り方〉 ①全部の材料を混ぜる。 ②フライパンで焼く。 (ホットケーキと同様に・・・) モチモチとした触感のパンケーキです。 甘さが足りないときには、シロップやジャムなどをかけて食べてください。
---	---	---