

# 12月の献立予定表

		1(水)	2(木)	3(金)	4(土)
		ご飯 ブリの照り焼き ほうれん草の白和え わかめの味噌汁	ご飯 ハンバーグ さつま芋サラダ えのきの味噌汁	チーズパン クリームシチュー 添え野菜	サンドイッチ ベイクドポテト 野菜のスープ
		お好み焼き	アップルパイ	たぬきおにぎり	せんべい
6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
ご飯 鶏のケチャップソース グリル野菜 人参の味噌汁 ホロホロクッキー	ご飯 れんこんのはさみ焼き キャベツのお浸し 麩の味噌汁 豆腐ドーナツ	ご飯 焼鮭 高野豆腐の卵とじ 小松菜の味噌汁 クリームクロワッサン(シュークリーム)	牛丼 きゅうりの酢の物 油揚げの味噌汁 アメリカンドッグ	チョコチップパン(チーズパン) 白身魚のムニエル 和風シーザーサラダ 玉葱のスープ ヨーグルト	そばめし 卵サラダ 大根の味噌汁 クッキー
13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
ご飯 鯖の生姜焼き 青菜と卵の炒め物 玉葱の味噌汁 ポテトチップス	ご飯 豚肉の韓国風炒め きゅうりのナムル きのこの味噌汁 チーズクラッカー	ご飯 のり塩チキン プロックリーのおかか和え かぼちゃの味噌汁 さつま芋まんじゅう	ご飯 鯖の西京漬け 切干大根の炒り煮 かき玉汁 きな粉パン	ロールパン 挽肉のポテトチーズ焼き 白菜サラダ 大根のスープ ごまサブレ	ホットドッグ トマトサラダ コンソメスープ ミニドーナツ
20(月)【郷土料理】	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
ご飯 かしわすき焼き 七色お和え ほうれん草すまし汁 しきしき	ご飯 カレイのつけ焼き かぼちゃの煮物 白菜の味噌汁 ジャムサンド	スパゲティミートソース コールスロー 人参のスープ ヨーグルト	クリスマス会🎄 誕生日会🎂 メニューは下記記載 クリスマスケーキ	ご飯 エビマヨ(鶏マヨ) レタスサラダ 豆腐の味噌汁 大福(クッキー)	卵とじうどん キャベツのごま和え バウムクーヘン
27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	
ビーフカレー マカロニサラダ 焼き芋	お弁当日				

☆昼食時に果物(いちご、みかん等)を出しています。

☆12/20(月)は郷土料理メニューです。

☆12/23(木)はクリスマス会・お誕生日会メニューです。

【クロワッサン(チーズパン)、チューリップの唐揚げ、ツリーサラダ、コーンスープ、ヤクルト】

☆ ( )の中は、0.1.2歳児さんに提供する昼食、おやつです。

☆献立は都合により変更となることがあります。



## ☆給食だより☆

### 今月の目標「冬野菜を食べよう」

冬野菜、特に根菜類(にんじん、ごぼう、れんこんなど)には体を温める作用があります。  
いつもの食事に旬の野菜を取り入れて体を温め元気に冬を過ごしましょう。

郷土料理

#### 第9回目「奈良県」

【かしわすき焼き】…関西では鶏肉のことを

「かしわ」と呼びます。天神様の守護神が牛であることから、天満宮の秋祭りの祝いの席では、昔から鶏のすき焼きが食べられてきました。

【七色お和え】…真言宗の盆のお供え料理のひとつです。

「七色は」旬の七つの野菜、「お和え」は和え物のことです。すりごま、味噌、砂糖の和え衣で和えた料理です。

【しきしき】…小麦粉に水と砂糖を入れて薄く焼いた戦前からあるおやつです。

#### 🍴今月のおすすめレシピ🍴

##### しきしき

【材料】4人分

・小麦粉…100g ・砂糖…9g ・卵…2個

・水…100ml

・塩…ひとつまみ ・こしあん…80g ・油…適量

【作り方】

1. 小麦粉に砂糖、塩、卵、水を混ぜる。
2. フライパンを弱火で熱し、油をひき、生地を薄く広げて両面を焼く。生地にあんこをおき、二つ折りにして完成!