

12月の献立予定表

	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
	ご飯 カレイのゴマ醤油焼き 青菜の白和え 玉葱の味噌汁	カレーライス スパゲティサラダ	ご飯 豚とキャベツの味噌炒め 中華サラダ かき玉汁	チーズパン 白身魚のフライ 温野菜 野菜のスープ	ピラフ グリル野菜 えのきのスープ
	シュガーパイ	大福(おにぎり)	ポテト-toast	ヨーグルト	ビスケット
7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
ご飯 ブリの味噌焼き 大豆の五目煮 わかめの味噌汁	タコライス ポテトサラダ しめじの味噌汁	ご飯 焼鮭 高野豆腐の卵とじ さつま芋の味噌汁	ご飯 鶏じゃが わかめの酢の物 白菜の味噌汁	チョコチップパン マカロニグラタン トマトサラダ きのこスープ	そばめし 卵サラダ 人参の味噌汁
黒糖ロール	芋けんぴ	マドレーヌ	鬼まんじゅう	ひじきおにぎり	バウムクーヘン
14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
ご飯 豚カツ キャベツのゴマ和え 大根の味噌汁	ご飯 カレイの磯辺焼き 切り干し大根の炒り煮 えのきの味噌汁	ご飯 プルコギ風炒め もやしのナムル じゃが芋の味噌汁	ご飯 鯖の生姜焼き ほうれん草のお浸し かぼちゃの味噌汁	ロールパン 挽肉のポトチーズ焼き コールスロー 白菜のスープ	あんかけ丼 白菜のサラダ 中華スープ
お芋のパイ	チーズとコーンのマフィン	焼き芋	コンソメポテト	ごまサブレ	せんべい
21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
ハヤシライス マカロニサラダ	クリスマス🎄 誕生日会🎂 メニューは下記記載	ご飯 ブリの照り焼き きゅうりの酢の物 小松菜の味噌汁	ご飯 ハンバーグ さつま芋のサラダ 油揚げの味噌汁	ナポリタン 添え野菜	サンドウィッチ ベイクドポテト コンソメスープ
ヨーグルト	クリスマスケーキ	きな粉のラスク	りんごのケーキ	おさつチップス	ミニドーナツ
28(月)	29(火)	30(水)	31(木)		
お弁当日					
クッキー					

☆昼食時に果物(いちご、みかん等)を出しています。

☆12/22(火)はクリスマス・お誕生日会メニューです。

【クロワッサン、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「寒さに負けない食事をしよう！」

寒さがより一層厳しくなる中で、体調管理をしっかりしましょう。

※ご家庭からの嗜好調査により、弁天こども園の人気レシピを教えて欲しいとの声が多数あがっていますのでご紹介します。

体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、体をあたためることが大切です。ビタミン、ミネラルを十分に摂り、バランスの良い食事を心がける事が風邪の予防になります。

・体をあたためる食品

ネギ、ニラ、玉葱、生姜、南瓜、ゴボウ、人参、大根

・体をあたためる飲み物

ウーロン茶、ほうじ茶、ルイボスティー

人気レシピ1

ひじきの煮物

【材料】4人分

- ・乾燥ひじき…15g
- ・人参…1/2本
- ・油揚げ…1枚
- ・大豆の水煮…100g
- ・鶏肉…50g
- ・醤油…大1
- ・みりん…大1
- ・砂糖…大1
- ・だし…250ml

【作り方】

1. ひじきを水で戻す。
2. 人参、油揚げは干切りにし、鶏肉は細かくカットする。
3. すべての材料をかるく炒め、だしと調味料を入れ煮る。

※彩りでいんげんなどを散らしてもきれいです。

子どもが好きな
和食定番
メニューです。