

日曜	主食	副食	主な材料				おやつ	主な材料
15 金	ごはん	磯辺つくね 千切りきゃべつ 切り干し大根の煮もの みそ汁	鶏ひき肉 きゃべつ 切り干し大根 豆腐	玉葱 ごぼう 白菜	人参 人参 人参	青のり いんげん わかめ	ジャムパン 昆布 くだもの 牛乳	フランスパン いちごジャム りんご
16 土	祖父母参観 土曜保育		そうめん スープ	小麦粉 きゃべつ	玉葱 人参		フランスパン くだもの 麦茶	りんご
18 月	ごはん	魚の野菜あんかけ 煮もの ごま和え みそ汁	ホキ 高野豆腐 ブロッコリー きゃべつ	かたくり粉 人参 ごま 長葱	玉葱 人参 人参	ピーマン 昆布	にらせんべい するめ くだもの 牛乳	小麦粉 にら みそ りんご
19 火	スパゲティ ナポリタン	粉ふき芋 根菜サラダ オニオンスープ	豚小間肉 じゃが芋 れんこん 玉葱	玉葱 人参 青のり かぶ	ピーマン 人参 人参	トマトケチャップ ブロッコリー かたくり粉	おにぎり 小魚 くだもの 牛乳	米 梅干し 焼きのり みかん
20 水	ごはん	鶏のてり焼き きんぴら 納豆和え みそ汁	鶏肉 ごぼう ひきわり納豆 大根	人参 人参 きゃべつ	ほうれん草 人参 人参	大根の葉 やしきふ わかめ	芋もち かわはぎ くだもの 牛乳	じゃが芋 かたくり粉 みかん
21 木	ごはん	肉巻き 千切りキャベツ さつま芋サラダ みそ汁	豚中肉 きゃべつ さつま芋 チンゲン菜	ごぼう 人参 人参	人参 人参	豆乳 酢 ごま しめじ	ドーナツ 昆布 くだもの 牛乳	小麦粉 豆乳 りんご
22 金	人参 ごはん	ウイングスティックのからあげ お楽しみパンプキン おかか和え/豆乳スープ	ウイングスティック かぼちゃ ブロッコリー	生姜 人参 人参	かたくり粉 人参(星型)	小麦粉	お誕生日会 クリスマス フルーツパン 飲むヨーグルト	フランスパン 豆乳ホイップ いちご
23 土	土曜保育		そうめん スープ	小麦粉 きゃべつ	玉葱 人参		フランスパン くだもの 麦茶	りんご
25 月	さつま芋 ごはん	魚の生姜焼き おひたし 鶏れんこんだんご汁	さつま芋 カジキ きゃべつ 鶏ひき肉	生姜 しょうゆ ほうれん草	人参 人参	白菜 しめじ 長葱 みそ	ホットケーキ 昆布 くだもの 牛乳	小麦粉 豆乳 りんご
26 火	ごはん	豆腐の旨煮 蒸しかぼちゃ みそ汁	豚小間肉 白菜 かぼちゃ きゃべつ	人参 人参	長葱 人参	白滝 にら	みたらしだんご 小魚 くだもの 牛乳	上新粉 しょうゆ 三温糖 みかん
27 水	ごはん	チャプチェ風炒めもの 酢のもの みそ汁	豚中肉 きゃべつ 白菜	春雨 もやし 人参	人参	にら わかめ	焼き芋 ふるふき大根 くだもの 牛乳	さつま芋 大根 みそ みかん
28 木	鶏けんちん うどん	天ぷら おかか和え つけ汁	さつま芋 / ブロッコリー 鶏小間肉	玉葱 人参 人参	人参 人参	ピーマン けずり節 ごぼう 長葱 油あげ	小女子 お楽しみパン くだもの 麦茶	みかん

※献立は変更になる場合もあります。

<冬至 22日(木)>

冬至の日に、かぼちゃを食べてゆず湯に入ると風邪をひかないと言われていました。昔は現代と違って野菜を1年中食べることは難しい時代でした。そのため、ビタミンなどの多くの栄養を含むかぼちゃを野菜の不足する冬の時期に食べることで、厳しい冬を元気に乗りきろうという江戸時代の人たちの想いが込められています。



<クリスマス会 22日(木)>

クリスマスメニューを楽しみにしててください



子どもたちの人気レシピ

春巻き

200度のオーブンで10分くらい焼くと焼き春巻きのできあがりです。

<材料 10本分>

- ・豚肉細切り 350g
- ・人参 100g
- ・にら 1/4束
- ・春雨 100g
- ・春巻きの皮(大判) 10枚
- A {・しょうゆ 大さじ2
- ・塩 少々}
- ・ごま油 適量
- ・小麦粉 少量
- ・揚げ油

<作り方>

1. 人参は千切り、にらは2cmくらいに切る。
2. 春雨はゆでて流水にさらし、水気をきって4cmくらいに切る。
3. 熱したフライパンにごま油を入れて、豚肉を炒める。
4. 3に、1と2を加えて炒め合わせる。
5. Aで味をととのえる。
6. 春巻きの皮で具を包み、180度の油で揚げる。