

日	曜日	献立	おやつ	赤の仲間	緑の仲間	黄の仲間
				体をつくる	体の調子を整える	熱や力のもと
1 15	月	親子煮 青菜の胡麻和え	牛乳 小倉カステラ	牛乳、卵、鶏肉、ちりめん	人参、玉葱、インゲン 干し椎茸、青菜、もやし	小麦粉、マーガリン、小倉あん 砂糖、じゃが芋、油
2 16	火	マーボー豆腐 切り干し大根と青菜のナムル 粉ふき芋	牛乳 おにぎり (ひじきご飯)	牛乳、豆腐、豚肉 油揚げ、ちくわ、味噌 かにかま	人参、玉葱、椎茸、ニラ にんにく、生姜、青菜 切り干し大根、ひじき	さつま芋、砂糖、油 ごま油
3 17	水	さんまの蒲焼丼 五目なます お芋の煮物	牛乳 フルーツ 蒸しパン	牛乳、秋刀魚、油揚げ 鰹節、卵、スキムミルク	干し椎茸、人参、大根 きゅうり、ミカン缶、インゲン	じゃが芋、片栗粉、油 砂糖、小麦粉、マーガリン
4 18	木	かぼちゃコロッケ ポイル野菜 小魚の佃煮	牛乳 お菓子 チーズ	牛乳、豚肉、卵、フリソ 鰹節、チーズ	かぼちゃ、人参、玉葱 キャベツ、モヤシ、きゅうり 昆布、大根	ごま、油、小麦粉 パン粉、お菓子
5	金	筑前煮 小松菜の納豆和え 果物	牛乳 手作り クッキー	牛乳、鶏肉、高野豆腐 納豆、鰹節、ちりめん 卵	人参、レコン、ゴホウ、コンニャク 干し椎茸、インゲン、青菜、 果物	じゃが芋、ごま、砂糖、 油、小麦粉、マーガリン
19	金	チキンライス から揚げ、ポテトサラダ ブロッコリー、トマト	牛乳 クリスマス ケーキ	牛乳、鶏肉、レコン、ハム 練乳	人参、玉葱、ハセリ、コーン パプリカ、きゅうり、トマト ミカン缶、ブロッコリー	じゃがいも、スパゲティ 油、砂糖、マヨネーズ 片栗粉
6 20	土	チャーハン 果物	牛乳 お菓子	牛乳、合びきミンチ ちくわ、ちりめん	葱、人参、玉葱、コーン 果物	油、お菓子
8 22	月	肉じゃが あさりと昆布の佃煮 カリフラワーの甘酢味	牛乳 おにぎり	牛乳、牛肉、あさり 鰹節	人参、玉葱、コンニャク、昆布 カリフラワー、椎茸 インゲン	じゃが芋、油、砂糖
9	火	魚の塩焼き ひじきのきんぴら 豆乳汁	牛乳 豆腐入り 豆乳団子	牛乳、鮭、平天、油揚げ 豆腐、豆乳、味噌	人参、ゴホウ、白菜、青菜 大根	白玉粉、じゃが芋
10 24	水	チキンカレー ゆで卵 大根サラダ	牛乳 きなこ ドーナツ	牛乳、鶏肉、卵 スキムミルク、きなこ	人参、コーン、玉葱、インゲン 大根、きゅうり	小麦粉、マーガリン、砂糖 油、じゃが芋
11	木	豚汁 ししゃものフライ 青菜のおかか和え	牛乳 お菓子 昆布	牛乳、豚肉、豆腐、油揚げ 味噌、卵、ししゃも、鰹節	人参、大根、ゴホウ、コンニャク 葱、白菜、青菜、昆布	さつま芋、小麦粉、パン粉 油、お菓子
25	木	(お餅つき) おもち、豚汁、おにぎり みかん	牛乳 大学芋	牛乳、豚肉、豆腐、油揚げ 味噌	人参、大根、ゴホウ、コンニャク 葱、白菜、みかん	砂糖、油、さつまいも 里芋、おもち
12 26	金	野菜の中華炒め さつまいもの甘煮 春雨の酢の物	牛乳 ツナマヨサンド	牛乳、豚肉、ムキエビ、ツナ缶 オイスターソース、かまぼこ	人参、キャベツ、玉葱、筍 キクラゲ、チンゲンサイ、きゅうり もやし	春雨、片栗粉、さつま芋 食パン、マヨネーズ
13 27	土	けんちんうどん 果物	牛乳 おにぎり	牛乳、鶏肉、油揚げ 豆腐	人参、大根、ゴホウ、コンニャク シメジ、青菜	じゃが芋、油、 干しうどん

三歳未満児には、10時のおやつがあります。
19日(金)のクリスマスケーキは、保護者会よりいただきます。

先月の献立で、園児たちに人気だった「ジャージャー麺」の作り方を紹介します。

材料	作り方
中華麺(焼きそば用150g) 4玉 豚ミンチ 100g 人参 1/3本 玉葱 2個 水煮筍 50g 干し椎茸 3枚 にんにく、しょうが 各少々 ネギ 少々 砂糖大1、味噌65g、醤油20g	1.人参、玉葱、筍、干し椎茸、しょうが、にんにくは全て、みじん切りにする。 2.ネギは小口切りにする。 3.油で、の野菜と豚ミンチを油でしんなりするくらい炒める 4.中華スープの素を少々と、砂糖、味噌、醤油を入れ味を調える。 5.最後に、ごま油を少量入れ、水溶性片栗粉でとじる。 6.中華麺を軽くゆでて、をかけてできあがり。