



12月 正光乳児保育園 献立表



曜日	月	火	水	木	金	土
日		1	2	3	4	5
10時のおやつ		クラッカー	牛乳	クラッカー	クラッカー	クラッカー
昼食 主食 主菜 副菜		ご飯 竹輪の印籠揚げ 大根サラダ 玉葱の味噌汁	麦ご飯 炒り豆腐 麩の清汁 フルーツ	ご飯 ミートグラタン 南瓜のポターージュ フルーツ	麦ご飯 鶏肉と大豆の五目煮 ふのりの味噌汁 フルーツ	あんかけ焼きそば フルーツ
3時のおやつ		牛乳 いちごとチーズのサンド	お好み焼き	牛乳 麩のラスク	牛乳 マドレーヌ	牛乳 パン
日	7	8	9	10	11	12
10時のおやつ	クラッカー	フルーツ	牛乳	クラッカー	クラッカー	
昼食 主食 主菜 副菜	麦ご飯 冬野菜カレー スパゲティサラダ フルーツ	お弁当の日	麦ご飯 鶏のオープン焼き 野菜のナムル 切干大根スープ	ご飯 魚のチリソースかけ ゆかり和え 若芽の味噌汁	おとき	炊き込みご飯 味噌汁 フルーツ
3時のおやつ	牛乳 ロシアンクッキー	牛乳 シフォンケーキ	のりおにぎり	牛乳 フルーツきんとん	牛乳 チーズ蒸しパン	おかき
日	14	15	16	17	18	19
10時のおやつ	クラッカー	クラッカー	クラッカー	チーズ	クラッカー	クラッカー
昼食 主食 主菜 副菜	ご飯 ハヤシチュー 牛蒡サラダ フルーツ	ご飯 雑菜 具だくさんスープ チーズ	麦ご飯 魚のタルタルソースかけ 季節の和え物 里芋の味噌汁	ご飯 松風焼き おひたし ミラクルスープ	麦ご飯 味噌おでん フルーツ	中華丼 もやしスープ
3時のおやつ	牛乳 きし麺あべ川	牛乳 ダイヤモンドクッキー	ジョア パン	牛乳 りんごホットケーキ	牛乳 抹茶スコーン	牛乳 パン
日	21	22	23	24	25	26
10時のおやつ	クラッカー	クラッカー	牛乳	クラッカー	クラッカー	クラッカー
昼食 主食 主菜 副菜	ご飯 肉団子と春雨のスープ おきざみ フルーツ	ご飯 山海揚げ 白菜の味噌汁 フルーツ	麦ご飯 五目卵焼き とろろ汁 チーズ	若芽ご飯 鶏のはちみつ照り焼き マロニーサラダ 柳川の幸スープ フルーツ	ご飯 魚の梅醤油煮 酢の物 なめこ汁	カレーうどん フルーツ
3時のおやつ	しそひじきおにぎり	牛乳 コーンツナトースト	白玉ぜんざい	牛乳 ガトーショコラ	牛乳 豆乳蒸しパン	牛乳 パン
日	28	29	30	31	<p>毎年12月は、「報恩講」があり、お寺の「おとき」を頂いていますが今年新型コロナウイルスの感染予防の為、残念ながら中止になりました。</p> <p>11日(金)に給食で「おとき」をいただきます。</p>	
10時のおやつ	クラッカー	※献立が変更になる場合があります。				
昼食 主食 主菜 副菜	ご飯 胡麻風味豚汁 スタミナ納豆 チーズ					
3時のおやつ	ふかし芋					

今年も残り1ヶ月になりました。寒い日が続く、空気が乾燥する季節です。この時期は、菌やウイルスによる風邪や食中毒が流行りだします。手洗い、うがい、十分な睡眠、バランスの良い食事を心掛け、冬を元気に乗り越えましょうね。

さつま芋を使った人気メニューを紹介します。

●鶏肉と大豆の五目煮

〈材料〉(5人分)

- ・鶏肉(細切れ) 100g
- ・大豆(水煮) 50g
- ・干椎茸(戻しておく) 1本
- ・生姜(チューブでも可) 少々
- ・人参 20g
- ・料理酒 30cc
- ・砂糖 適量
- ・醤油 30cc
- ・醤油 適量
- ・片栗粉 適量
- ・塩 適量
- ・さつま芋 200g
- ・隠元豆 1個

〈作り方〉

1. 鶏肉をAで漬け込んでおく。さつま芋は1cm角に切り、水にさらす。
2. 鶏肉に片栗粉をまぶし、熱した油で揚げる。さつま芋は水気を切り素揚げする。
3. 干し椎茸は千切り(戻し汁は残しておく)、人参は1cm角に切る。隠元豆は茹でて斜め切り。
4. フライパンに、大豆、干し椎茸(戻し汁も)、人参、水を少し加え調味料で味を整えて煮る。2を入れ絡める。最後に隠元豆を散らす。