



12月夕飯献立



H25. 12. 2

たかさご保育園 キッチン

| | | |
|----------|------------------------------------|--|
| 2・16(月) | ごはん 鶏だんごと大根の煮物 味噌汁 | 鶏ひき肉、長ねぎ、大根、大根の葉 人参、玉ねぎ、かぼちゃ |
| 3・17(火) | ごま塩ごはん、味噌汁 煮魚 野菜のさっぱり和え | 玉ねぎ、えのき、麩 生鮭 人参、きゃべつ、もやし |
| 4・18(水) | ピビンバ 春雨スープ | 豚ひき肉、人参、コーン、小松菜、もやし 人参、玉ねぎ、長ねぎ、春雨 |
| 5・19(木) | ごはん、味噌汁 かじきのいそげ揚げ きんぴらごぼう | じゃがいも、わかめ、長ねぎ かじき、青のり 人参、ごぼう |
| 9(月) | あったか温そうめん お芋の甘辛バター煮 | 鶏肉、人参、大根、えのき、長ねぎ、油揚げ、そうめん さつまいも、じゃがいも、バター |
| 11・25(水) | 鮭ごはん 麻婆春雨 わかめスープ | 豚ひき肉、人参、玉ねぎ、えのき、もやし、春雨 きゃべつ、長ねぎ、わかめ |
| 12・26(木) | ごはん、かきたま味噌汁 ウインナーソテー かぼちゃの甘煮 | ほうれん草、長ねぎ、卵 ウインナー かぼちゃ |
| 13・27(金) | ぶどうパン 魚のオイル蒸し コーンスープ | 白身魚、人参、玉ねぎ、えのき、コーン、バター ベーコン、玉ねぎ、クリームコーン、牛乳 |
| 6(金) | ジャムサンド グラタン 野菜スープ | 鶏肉、人参、玉ねぎ、しめじ、じゃがいも マカロニ、バター、牛乳、ピザ用チーズ 人参、もやし、ほうれん草 |
| 10・24(火) | ごはん ギョーザ 味噌汁 | 豚ひき肉、長ねぎ、きゃべつ、ギョーザの皮 人参、大根、えのき |
| 20(金) | ジャムサンド グラタン 野菜スープ | 鶏肉、人参、玉ねぎ、しめじ、ブロッコリー コーン、マカロニ、バター、牛乳、ピザ用チーズ 人参、えのき、じゃがいも |

※都合によりメニュー、材料が変更になる場合があります。

11月の人気メニューは三色丼でした！

丼物にすることで、不思議と野菜をたくさん食べてくれる子ども達。

人参、小松菜、ほうれん草、もやしなどお好みの野菜を塩茹でし、よく水気をきってひき肉のそぼろやコーンなどと一緒にごはんの上に盛り付け、特製ダレ(しょうゆ、酢、砂糖、ゴマ油などを合わせたもの)をかければ完成です！

野菜がたくさん摂れ、子ども達にも喜ばれるメニューです。

