

令和2年

12月

予定献立表



滝尾保育園

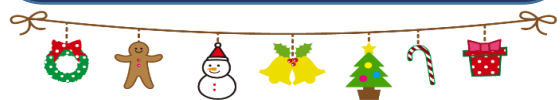
日	曜日	献立名	3時のおやつ
1	火	大豆入りひじきの油炒め 玉葱の味噌汁 野菜のゆかり和え 柿	メルティフレーク
2	水	厚揚げのミートソース煮 もやしのスープ ほうれん草のごま和え オレンジ	ほろほろクッキー
3	木	魚の西京焼き すまし汁 スノーサラダ バナナ	黄粉団子
4	金	豚肉のマーマレード焼き 緑黄色味噌汁 ツナと刻み昆布の金平 キウイ	石垣もち
5	土	トリニラ丼 里芋の味噌汁 みかん	チーズ饅頭
7	月	鶏のねぎ焼き コーン入豆乳卵スープ 切干大根の煮付け りんご	チョコバナナスコーン
8	火	まさご揚げ もやしの味噌汁 春雨の酢物 オレンジ	2色ジャムサンド
9	水	<b>お弁当日</b>	デコレーションドーナツ
10	木	豆乳パン ウィナー入りスクランブルエッグ 中華スープ ひじきとチーズのサラダ みかん 牛乳	ゆかりじゃこおにぎり
11	金	鮭の塩焼き きのこと汁 ポテトサラダ パイン缶	マカロニあべかわ
12	土	<b>発表会 (パン、牛乳、バナナ)</b>	
14	月	豆腐の五目炒め 春雨スープ 切昆布の当座煮 キウイ	ウィンナーロール
15	火	煮魚 白菜の味噌汁 切干大根サラダ オレンジ	ココアフレンチトースト
16	水	冬野菜カレー ししゃも ほうれん草のナムル バナナ	チーズケーキ
17	木	すき焼き卵 わかめの味噌汁 小松菜のおかか和え みかん	大豆といりこの飴煮
18	金	魚のコーンマヨ焼き 豚汁 人参のグラッセ りんご	ストーンクッキー
19	土	中華丼 オニオンスープ バナナ	焼き大福
21	月	豆腐ハンバーグ 白菜のクリームスープ 南瓜の甘煮 オレンジ	フライドポテト
22	火	レバーの味噌炒め コンソメスープ かえり炒め バナナ	ヨーグルトマフィン
23	水	肉じゃが 厚揚げの味噌汁 ツナの和風サラダ みかん	焼きそば
24	木	クロワッサン フライドチキン ポテトのツリー ブロッコリー ミントマト コーンスープ りんご 牛乳	クリスマスケーキ
25	金	ほうれん草入り千草焼き 鶏とごぼうの味噌汁 ジャーマンポテト オレンジ	北海ご飯
26	土	ミートスパゲティ キャベツのスープ キウイ	黄粉とごまのクッキー
28	月	ハヤシライス ごぼうのサラダ 焼き南瓜 みかん	バナナ チーズ

21日

冬至の食べ物

一年で最も昼が短くなる冬至。  
 運がつくとして『ん』のつく食べ物のカボチャ(なんきん)を食べます。  
 カボチャは、ビタミンAに変わるカロテンやビタミンB1、B2など食物繊維をたっぷり含んだ緑黄色野菜です。  
 冬至にカボチャを食べると、風邪をひかないと言われています。  
 また、ゆず湯は、ゆずの強い香りで邪気を払うとされています。血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。

今月のおすすめレシピ



トリニラ丼 ~5日献立~

【材料】4人分  
 鶏肉 200g にら 30g 生姜 少々  
 にんにく 少々 レタス 20g  
 小麦粉 15g 片栗粉 15g 米 2合  
 醤油 20g 砂糖 20g 水 20cc  
 酒 少々 塩コショウ 揚げ油

【作り方】  
 ①にんにく生姜はすりおろしにする。にらは、2~3cmに切る。  
 ②鶏肉は唐揚げくらいの大きさに切り、塩コショウ、酒、にんにくで下味をつけて、小麦粉と片栗粉を混ぜた粉にまぶして揚げる。  
 ③鍋に醤油、砂糖、生姜、水を合わせて煮たら、②とにらを入れてからめる。  
 ④ごはんの上にレタスをひき、③をのせたら出来上がり。