令和5年



予定献立表



滝尾保育園

	12 4		甩 尼休月图
日	曜日	献立名 Everyday, Everybody	3時のおやつ
4	水	ハヤシライス 人参グラッセ ウインナー オレンジ	りんごきんとん
5	木	麻婆豆腐 焼き南瓜 中華風スープ りんご	ソーダブレッド
6	金	松風焼き 切干大根煮 ほうれん草入りすまし汁 いちご	七草がゆ
7	土	お好み焼き おにぎり バナナ	二層ムース
10	火	魚の竜田揚げ 切昆布の当座煮 さつま芋の牛乳味噌汁 みかん	メープルバターラスク
11	水	カルシウム卵焼き 白菜のゆかり和え 豆腐の味噌汁 りんご	ぜんざい
12	木	クロワッサン 玄米フレークチキン 温野菜サラダ 具だくさんスープ バナナ	ぶどうゼリー
13	金	弁 当 日	スノーボール
14	土	ミートスパゲティ あっさりスープ オレンジ	ココアケーキ
16	月	鮭のチャンチャン焼き 里芋のサラダ すまし汁 バナナ	チョコチップスコーン
17	火	鶏肉のバーベキューソース ひじきの炒め煮 肉団子と白菜のスープ りんご	黄粉団子
18	水	筑前煮 ほうれん草のナムル かきたま味噌汁 いちご	チーズ蒸しパン
19	木	まさご揚げ 大根とわかめの酢の物 南瓜の味噌汁 みかん	ジャムサンド
20	金	レバーのマリアナソース かえり炒め 玉葱の味噌汁 オレンジ	セサミクッキー
21	土	トリニラ丼 春雨スープ キウイ	クラッカーサンド
23	月	炒り豆腐 ブロッコリーのツナ和え キャベツの味噌汁 オレンジ	焼き芋
24	火	魚の煮付け ポパイサラダ 大根の味噌汁 りんご	牛乳もち
25	水	ロールパン ウインナー入りスクランブルエッグ アイルランド風ポテト トマトスープ みかん	ひじきおにぎり
26	木	鶏肉のレモン煮 野菜の納豆和え 白菜の味噌汁 キウイ	スキムクッキー
27	金	鮭の塩焼き れんこんと糸コンの金平 中華風かきたま汁 バナナ	鉄分蒸しパン
28	土	キーマカレーサンド コンソメスープ いちご	焼き大福
30	月	エビフライ 切干大根サラダ ブロッコリー きのこの味噌汁 キウイ	おからマフィン
31	火	丸パン ハンバーグ ひじきのガーリック炒め トマト ポテトスープ いちご	メロンパンクッキー

体を温める食べもの

にんじんやごぼう、れんこん、里芋、南瓜などの 根菜類には、体を温める効果があるといわれて います。スープや味噌汁など、汁物に入れると 食べやすいものばかりです。

また、玉葱や葱に入っているアリシンという辛味 成分も、血流を改善する効果があるので、体が ポカポカするといわれています。

保育園の給食でも、根菜などの野菜をたくさん 取り入れています。たくさん食べて、寒い冬を元 気に過ごしましょう。







おすすめレシピ

鶏肉のレモン煮

0

0

材料(4人分)

- ·鶏もも肉(20~30g)···16~20切れ 下味用
 - ·醤油···小さじ2
 - ・酒・・・小さじ2
- ・片栗粉・・・適宜
- ・揚げ油
 - ・レモン汁・・・大さじ2
 - ・砂糖・・・大さじ3~4
 - ・醤油・・・大さじ1.5~2
 - ・食塩・・・少々
 - ·水···大さじ2

作り方

- 1、鶏肉を下味用の調味料に漬け込む
- 2、鍋にAの調味料を入れ、煮立たせる
- 3、鶏肉は片栗粉をまぶして、170~180℃の油で揚げる
- 4、3を2に入れて、からめたらできあがり Aのレモンは大分特産のカボスで代用しても おいしいと思います

