

※	18 水	昼食 ご飯 さばの塩焼き 白菜と肉団子のスープ フルーツ 午後おやつ 黒ゴマ蒸しパン 牛乳	米 油、砂糖 ホットケーキミックス、油、砂糖、黒ゴマ	さば つくね スキムミルク 牛乳	白菜、人参、ニラ フルーツ	塩 しょうゆ、塩
	19 木	昼食 カレー マカロニサラダ フルーツ 午後おやつ クレープ 牛乳	じゃがいも、米、油 マカロニ、油、砂糖 クレープ生地、ホイップクリーム	牛肉、スキムミルク 牛乳	玉ねぎ、人参、グリーンピース キャベツ、人参、きゅうり、コーン フルーツ バナナ、黄桃缶、パイ缶	カレールーウ、コンソメ 酢、塩
※	20 金	昼食 ご飯 かぼちゃのそぼろ煮 ゆず入りなます フルーツ 午後おやつ クラッカーサンド 牛乳	米 油、砂糖 砂糖、ごま いちごジャム、クラッカー	豚ひき肉 しらす干し スライスチーズ、ハム 牛乳	かぼちゃ、グリーンピース、生姜 かぶ・葉、人参、ゆず果皮 フルーツ きゅうり	しょうゆ、だしの素 酢、塩
	21 土	昼食 みそラーメン 人参しりしり フルーツ 午後おやつ お菓子 牛乳	中華麺 ごま、油 お菓子	豚肉、みそ、かまぼこ、わかめ 牛乳	玉ねぎ、人参、コーン、葉ねぎ 人参 フルーツ	中華だし めんつゆ
※	23 月	昼食 ご飯 ボークチャップ 切干大根のツナ和え フルーツ 午後おやつ 大学芋 牛乳	米 油 ごま、砂糖、ごま油 さつまいも、油、砂糖、黒ごま	豚肉 ツナ 牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン 人参、きゅうり、切干大根 フルーツ	ケチャップ、ウスターソース、塩 しょうゆ 酢
	24 火	昼食	お 楽 し み 会 メ ニ ュ ー			
※	25 水	昼食 ご飯 白身魚のみそマヨ焼き ピーマンのソテー 豆乳スープ フルーツ 午後おやつ ヨーグルト	米 マヨネーズ、砂糖 ごま、ごま油	白身魚、みそ ちくわ、しらす干し 豆乳、ベーコン ヨーグルト	ピーマン キャベツ、玉ねぎ、パセリ フルーツ	しょうゆ、みりん コンソメ
	26 木	昼食 ご飯 すき焼き風煮 キャベツの甘酢和え フルーツ 午後おやつ バナナオムレット 牛乳	米 糸こんにゃく、油、砂糖、油麩 砂糖 ホットケーキミックス、ホイップクリーム	焼き豆腐、牛肉 しらす干し 牛乳	白菜、玉ねぎ、人参、しゆんぎく、葉ねぎ キャベツ、人参 フルーツ バナナ、レモン果汁	しょうゆ 酢、塩
※	27 金	昼食 ご飯 赤魚の煮付け ほうれん草とひじきのサラダ みそ汁 フルーツ 午後おやつ フルーチェ	米 砂糖、片栗粉 ごま、油、砂糖	あかうお ハム、しらす干し、ひじき みそ、いりこ、油揚げ 牛乳	生姜 ほうれん草、人参 かぼちゃ、玉ねぎ、葉ねぎ フルーツ 黄桃缶	しょうゆ、みりん 酢、しょうゆ、塩
	28 土	お弁当の日（おかず入りのお弁当を持って来てください。）				

※印の日は乳幼児共にごはんは入りません。それ以外の日は主食を持って来てください。

🔑 の日は幼児はスプーンを持って来てください。



12月のクッキング予定



- | | | | |
|-----|---------------------------------|-----|---|
| 12日 | ゆり・ひまわり…スイートポテト作り | 19日 | 幼児組…クレープ作り |
| 13日 | 全園児…餅つき会 | 20日 | 幼児組…クラッカーサンド作り
すみれ…カッタークリーム作り(クラッカーのせ)
ちゅうりっぷ・ひよこ…かぼちゃにふれてつぶそう
(クラッカーのせ) |
| 17日 | たんぼぼ…さつまいもを焼いてみよう
幼児組…おにぎり作り | | |

給食レシピ《さつまい》

材料4人分

作り方

- ・豚肉 40g
- ・木綿豆腐 1.5センチ角
- ・油揚げ 1枚…細切り
- ・さつまいも …短冊切り
- ・人参 40g…短冊切
- ・大根 60g…短冊切り
- ・ごぼう 1/2本…ささがき
- ・葉ねぎ 4g…小口切り
- ・みそ 40g
- ・だし 2g
- ・水 440g
- ・油 適量

- ①それぞれの具材を切り準備する。
- ②鍋に油をひき、お肉の色が変わるまで炒める。
- ③②に人参、大根、ごぼうを入れ少し炒め分量の水を入れます。具がすこし柔らかくなったらさつまいもを入れて柔らかくなるまで煮ます。
- ④すべての具材に火が通ったら、豆腐を入れだしとみそで味付けします。出来上がりにねぎを上に乗せ完成です！

さつまいもの魅力

美味しくて栄養も満点



- ◎エネルギーの素になるでんぷんがたくさん含まれています。イモ類の中ではカルシウムも多く、特に皮の部分に多いので皮ごと食べるのがオススメです。
- ◎さつまいもを切ったときに出る白い液を“ヤラピン”と言います。ヤラピンは腸の運動を良くしたり、便を柔らかくする作用があります。さつまいもが便秘にいいといわれるのは食物繊維だけではなく、ヤラピンの働きによるものです。

免疫力を上げるビタミンも豊富に入っています。しっかり食べ冬に負けない体を作りましょう☆

