



令和2年度12月献立表



月		火		水		木		金		土	
		1	弁当の日	2	ポークビーンズ ほうれん草ソテー くだもの 春雨スープ	3	郷土料理の日～佐賀県～ 大豆入りじゃこごはん 鮭の変わり西京焼き かに入り酢の物 だぶ	4	煮込みハンバーグ 小松菜ソテー ポテトサラダ かぶのスープ	5	発表会
7	益田野菜たっぷり すきやき さつまいもの甘煮 チーズ きのこのすまし汁	8	魚のおろしソースかけ 五色ナムル チーズ オニオンスープ	9	(つぼみの日) カレー春巻き 温野菜サラダ 人参しりしり ほうれん草スープ	10	冬野菜のシチュー サラスパサラダ 添え野菜 果物 パン	11	鶏肉の治部煮 ごま和え ゆで野菜 かきたま汁	12	親子うどん かぼちゃサラダ 果物 牛乳
14	ひじきのいり煮 さつまいものいとこ煮 白和え つみれ汁	15	鮭の照り焼き 大豆きんぴら ゆで野菜 だんご汁	16	豆腐のグラタン ツナとキャベツのサラダ きのこスープ くだもの	17	(もちつき会) しょうゆ・きなこもち 鶏肉のマーマレード煮 大根なます かきたま汁・くだもの	18	野菜の肉巻き 温野菜の ヨーグルトサラダ チーズ わかめスープ	19	チキンカレー ブロッコリーサラダ 果物 牛乳
21	ツナの卵焼き 春雨の酢の物 かぼちゃ煮 五目すいとん汁	22	あじのタルタルソース ごぼうのサラダ チーズ ミネストローネ	23	豆腐のキャッシュ 大根サラダ ゆで野菜 くずきりの洋風スープ	24	クリスマスバイキング (お楽しみメニュー) 	25	豆と鶏肉のケチャップ煮 わかめサラダ ゆで豆 中華風コーンスープ	26	あんかけ丼 甘酢漬け 果物 すまし汁
28	筑前煮 三色酢の物 あすか汁 くだもの	29	(終了式) 鯖の塩焼き れんこんきんぴら チーズ のっぺい汁	30	正月休み 	31	正月休み 	 今年もありがとう	郷土料理『だぶ』って何？ 『だぶ』は、煮崩れしやすい材料を使わずに水を多く入れて『さぶさぶ』に仕上げることから『だぶ』といわれるようになったそうです。		

～冬野菜をしっかり食べて丈夫な身体を作しましょう～

冬の野菜は皮膚や目、喉などの粘膜を丈夫にするビタミンAや、風邪などに対する抵抗力を高めてくれるビタミンCを多く含んでいます。鍋物や煮物、スープなどに入れて野菜をいっぱい食べましょう。

12月においしい海のいきもの

ぶりの旬は、産卵期前の脂がのる冬とされており、日本では、この時期のぶりを『寒ブリ』と呼びます。料理法は幅広く、刺身、焼き魚、しゃぶしゃぶなどで食べられます。

11月のバイキングメニュー (秋の味覚バイキングでした)

中華おこわ おでん 鶏の照り焼き きのこスパゲティ ほうれん草の梅肉和え
ピンチョス(チーズ・ミニトマト・きゅうり) ミニ千歳あめ みかん りんご
※少し肌寒い日だったのでおでんを作ってみました。煮ている段階から匂いがしたのか「今日はおでんなの～？」と嬉しそうでした。v(^ ^)

キリトリ

月 日の保育士を希望します
組 保護者名