



令和5年度12月献立表



月		火		水		木		金		土	
								1	鶏肉の治部煮 ごま和え ゆで野菜 かきたま汁	2	発表会
4	切干大根煮 白和え 石狩汁 チーズ	5	あじの唐揚げトマトあん 納豆和え コーンスープ くだもの	6	大豆と鶏肉の ケチャップ煮 わかめサラダ 中華風コーンスープ くだもの	7	(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	8	豚肉と 押し麦のスープ煮 花野菜のマヨグラタン 大根サラダ くだもの	9	ビーフン 中華スープ 果物 牛乳
11	すき焼き風煮 春雨の酢の物 麩のみそ汁 チーズ	12	魚のゆずソースかけ 五色ナムル オニオンスープ くだもの	13	太平燕(タイピーエン) 五目きんぴら ゆで豆 くだもの	14	ハンバーグ フレンチサラダ クラムチャウダー パン・くだもの	15	煮込みハンバーグ 小松菜ソテー ポテトサラダ 白菜のスープ	16	クラブハウスサンド ポタージュ ゆで豆 果物
18	ちくわの鶏みそ煮 大根とわかめの酢の物 ほうとう汁 くだもの	19	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	20	カレー春巻き 温野菜サラダ ほうれん草スープ くだもの	21	クリスマスバイキング (お楽しみメニュー)	22	牛肉とごぼうの煮物 かぼちゃのいとこ煮 ゆで野菜 かぶのすまし汁	23	ベーコンとごぼう の炊き込みご飯 塩昆布和え 果物 すまし汁
25	ツナの卵焼き かぼちゃのそぼろ煮 ゆで野菜 五目すいとん汁	26	鮭のちゃんちゃん焼き ひじき煮 すまし汁 くだもの	27	厚揚げの野菜あんかけ れんこんの梅マヨ和え ゆで野菜 大根のみそ汁	28	手作りナンカレー コールスロー 果物 ラッシー	29	(終了式) ポークビーンズ さつま芋の甘煮 シルバーサラダ コンソメスープ	30	正月休み

～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 ～さば～

『さば』は青魚です。さばの名前の由来は、小さい歯が多いことから「小(さ)歯(ば)」と言われるようになったという説があります。頭の働きを良くしてくれるDHAや血液をサラサラにしてくれるEPAなどの脂がたっぷり含まれています。



11月のバイキングメニュー (ぼかぼかおでんバイキングでした)

中華おこわ おでん(大根・こんにゃく・うずら卵・ソーセージ) 鶏肉のマスタード焼き
大学芋 ブロッコリーのじゃこ和え みかん

※おでんを作って、おでん鍋に入れて雰囲気を出してみました。
おでんはもちろんでしたが、マスタード焼きも人気でした。v(^ ^)



キリトリ

月 日の保育士を希望します
組 保護者名