

12月献立表

12/12(金):お楽しみ弁当
12/19(金):クリスマス会食

月	火	水	木	金	土
おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	6
1 白飯 たらの和風ピカタ 白菜のとささみの胡麻味噌和え 厚揚げと大根の味噌汁	2 白飯 焼き鯖 かぶの昆布茶漬け 打ち豆の昆布煮 ミネストローネ	3 白飯 チキンカレー おかか大根サラダ 果物	4 白飯 麻婆白菜春雨豆腐 カクテルサラダ さつま芋の味噌汁 ポリポリ小魚	5 白飯 赤魚の煮つけ ビビンバ風味噌和え 洋風のっぺい汁 果物	きらきら会
ごはんの味噌お焼き(手作り)	びよっちサブレ・牛乳	エビ玄米せんべい・牛乳	ポン米バー・お茶	星せんべい・牛乳	
おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	13
8 白飯 たらの卵の花揚げ ナムル ワンタンスープ	9 白飯 茶碗蒸し 牛豚肉とひじきの甘煮 セレクトふりかけ 果物	10 白飯 かれいのにんにくパン粉 焼き 厚揚げと切昆布の炒め煮 洋風味噌汁 煮干し	11 白飯 筑前煮 切り干し大根の胡麻マヨ和え ヨーグルト 薄揚げの味噌汁	12 お楽しみ弁当	おやつ 飲み物
カラフル蒸しパン(手作り)	もち麦おこげせん・お茶	ミレービスケット・牛乳	からっとおから・お茶	さつま芋蒸し饅頭(手作り)	
おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	20
15 白飯 さわらのおろし煮 ひじきの金平炒め 豚汁 果物	16 白飯 豚肉ときのこの味噌炒め ポテトサラダ ほたてとレタスのスープ 煮干し	17 白飯 花野菜グラタン ひじきの梅肉サラダ アサリの味噌汁	18 白飯 肉じゃが 白菜とりんごのサラダ 味噌スープ	19 クリスマス会食 シーフードピラフ フライドチキン マカロニサラダ 星ポテト お吸い物	おやつ 飲み物
田舎のおかき・牛乳	大根もち(手作り)・お茶	野菜ミニバー・牛乳	大学芋(手作り)・お茶	動物カステラ・牛乳	
おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	27
22 白飯 ボルシチ 華風和え 豆腐の味噌汁 煮干し	23 白飯 揚げ鮭のチーズソース かまぼこと糸こんにゃくの 胡麻和え さつま汁	24 白飯 根野菜のオイスターソース炒め 炒り豆腐 豆苗スープ ヨーグルト	25 白飯 カロテンバーグ ブロッコリーのアーモンド和え とろとろ汁	26 菜飯 ちゃんこうどん かにかまとゆで卵のサラダ 果物	休園
うす焼きビスケット・牛乳	クリスマスケーキ(手作り)	のりセサミ・牛乳	昆布ツナマヨおにぎり(手作り)	カルデツビスケット・牛乳	
29	30	31			
年末休み					



先月のおすすめ献立レシピ

<鬼まんじゅう>

<材料> さつま芋1本(約250g)、砂糖大さじ3、薄力粉70g、白玉粉10g、牛乳20g(白玉粉は無くてもOK)

<作り方>

- ① さつま芋を1cmの角切りにして水にさらす
- ② 小麦粉と白玉粉に牛乳、砂糖を混ぜる
- ③ 水気を完全に取ったさつま芋と②を合わせる
- ④ カップに入れて、蒸し器で蒸す



ごつごつと鬼の角のように見えることが名前の由来だそうです！
蒸しパンとは違い、ホクホクとしたさつま芋ともちもちした粉のつながりが絶妙で、素朴な味ですが子ども達にも大人気です♪

