



予定献立表

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0~2歳児	491	17.7	12.8	1.4
3~5歳児	521	18.9	14	1.5



令和2年12月

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
	♡いもけんぴ・飲むヨーグルト	♡ビスケット・牛乳	♡ハードビスケット・飲むヨーグルト	♡クラッカー・牛乳	♡クラッカー
	ご飯 酢豚 もやしとにらのナムル 春雨とコーンとチンゲン菜の中華スープ	ご飯 魚のパン粉焼き 野菜の塩麴炒め なめこと油揚げの味噌汁	ロールパン クリームシチュー パプリカサラダ 果物	豚丼 かぼちゃのサラダ 大根と玉ねぎの味噌汁 果物	ご飯 野菜炒め ナムル コンソメスープ
	☆マカロニグラタン	☆ちんすこう・牛乳	☆稲荷寿司	☆ヨーグルトケーキ・牛乳	☆おせんべい
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
♡ビスケット・牛乳	♡魚肉ソーセージ・飲むヨーグルト	♡ウエハース・牛乳	♡ゴーフレット・飲むヨーグルト	♡クラッカー・牛乳	♡クラッカー
ご飯 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め 千切り野菜のサラダ キャベツとえのきの味噌汁	カレーうどん ごぼうとツナのサラダ 果物	ご飯 魚の香味焼き 豆入りひじきの煮物 里芋と切干大根の赤だしの味噌汁	ご飯 すき焼き風煮 ベーコンエッグポテトサラダ 果物	ご飯 大根と厚揚げのそぼろ煮 きゅうりとわかめの酢の物 青菜としめじの味噌汁	スパゲティ サラダ コンソメスープ 果物
☆コーンフレーククッキー・牛乳	☆しらすおにぎり	☆おでん・牛乳	☆お汁粉・クラッカー・牛乳	☆バナナブレッド・牛乳	☆おせんべい
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
♡クッキー・牛乳	♡いもけんぴ・飲むヨーグルト	♡ビスケット・牛乳	♡ハードビスケット・飲むヨーグルト	♡クラッカー・牛乳	♡クラッカー
ご飯 五目卵焼き 彩りサラダ かぼちゃと玉ねぎの味噌汁	ご飯 煮魚 四色和え お麩とわかめの味噌汁	お弁当の日	ご飯 ユーリンチー 春雨サラダ にらと玉ねぎとコーンの中華スープ	カレーピラフ ビーンズスープ ひき肉とポテトのグラタン 果物	親子丼 サラダ 具だくさんの味噌汁 果物
☆ごまがらめ・果物・牛乳	☆じゃがいもと青のりのガレット・牛乳	☆揚げパン・牛乳	☆バター醤油スパゲティ・牛乳	☆フルーツケーキ・牛乳	☆おせんべい
21日(月)	22日(火) 誕生会	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
♡ビスケット・牛乳	♡チーズかまぼこ・飲むヨーグルト	♡ウエハース・牛乳	♡ゴーフレット・飲むヨーグルト	♡クラッカー・牛乳	♡クラッカー
ご飯 チンジャオロースー ほうれん草のナムル わかめのスープ	肉味噌丼 ひじきの和風マヨサラダ 豆腐とみつばのすまし汁	ご飯 魚のチーズ焼き キャベツとベーコンのソテー 大根と油揚げの味噌汁	クリスマスメニュー 	ご飯 豚肉と白菜の味噌鍋 ささみサラダ 果物	ご飯 魚の塩焼き 和え物 具だくさんの味噌汁
☆かぼちゃあんまん・牛乳	☆米粉カステラ・牛乳	☆ごまラスク・牛乳	☆クリスマスケーキ・牛乳	☆抹茶蒸しパン・牛乳	☆おせんべい

12月21日(月)は“冬至”

冬至とは1年で1番昼が短くなる日のことを言います。この日は昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。冬至の日にかぼちゃを食べると、厄除けや病気の効果があると伝えられています。かぼちゃにはカロテンやビタミンが多く含まれていて、粘膜を丈夫にし、風邪に対する抵抗力を高める効果があります。

♡ 午前おやつ ☆ 午後おやつ



誕生会 12月22日(火)
※食材料仕入状況等により、献立表と異なることもありますのでご了承ください。 太田

今月のおすすめレシピ

～たくあん漬け～

- 🔪 材料(例)
- ①細めの大根 30本
 - 干す前34kg→干した後8.5kg
 - ②あら塩 500g
 - ③米ぬか(炒る) 500g
 - ④たくあん漬けの素 20kg用のもの半分使用
 - ⑤漬物用ポリ袋(2斗用) 2枚
 - ⑥タル 30L
 - ⑦押しぶた
 - ⑧重石 3.5kgと6kg



🔪 作り方

- ①大根を洗う
- ②大根を2本で1組にし、ヒモで結ぶ
- ③大根を風通しの良い場所に干す
- ④大根が丸まってきたら、葉の部分を切り落とす
- ⑤②③④を混ぜる(混ぜぬか)
- ⑥タルに⑤の袋をセットし、混ぜぬかを振る
- ⑦⑥に干し大根と混ぜぬかを交互に入れ、大根を踏み
- ⑧押しぶたと重石をする
- ⑨水が上がってきたら重石を減らす