



12月給食だより

令和 3年11月30日 亀田保育園

予定献立表

今月の目標

バランスよく食べて風邪を吹き飛ばそう。

～偏食に注意！～

今年も残すところ、あと1ヶ月。日に日に空気が冷たくなり、いよいよ冬らしくなってきました。寒暖差が激しくなり体調が崩れがちになったり、また風邪の流行る季節でもあります。手洗い、うがいも大切ですがバランスの良い食事を食べることは風邪の予防にもつながります。冬野菜は寒さの中でじっくり育つため甘味が増して栄養価が凝縮されています。人参、かぶや大根などの根菜類、ほうれん草や小松菜などの青菜類、そしてブロッコリー、ねぎなど、鍋やスープにして家族で食卓を囲んで温まるのもいいですね。

ごはんはパワーと健康のもと

ひき肉入り炒り豆腐(大人2人分と子ども2人分)

<材料>

- ・豆腐・・・300g ・合い挽き肉・・・80g ・玉ねぎ・・・80g
- ・人参・・・60g ・生しいたけ・・・30g ・さやいんげん・・・30g
- ・卵・・・60g ・油・・・12g ・砂糖・・・10g ・塩・・・3g ・しょうゆ・・・6g

<作り方>

- ①玉ねぎは横半分に切って薄く切る。人参は千切りにする。生しいたけは半分に切って薄く切る。
- ②豆腐は布巾に包んで水気を絞る。
- ③いんげんは筋をとり斜めに薄く切る。
- ④鍋に油を熱し①を炒め合いひき肉を入れほろほろになるまで炒める。調味料、②を入れて炒め、③も入れ最後に溶き卵を流し炒める。

月	火	水	木	金
		1 ハムフライ もやしの彩りナムル 寄席豆腐汁 果物 おにぎりデー	2 カレーうどん汁 ちくわのパン粉焼き おかか和え ゼリー ゆで卵	3 サツマイモの天ぷら 厚揚げのみそ炒め 大根のみそ汁 果物 ジャムパン
		6 鶏の唐揚げ 切干し大根の炒り煮 小松菜のみそ汁 果物 煮豆	7 ハヤシライス フルーツポンチ ゆでブロッコリー	8 鮭のチーズフライ スパゲティーサラダ レタススープ 果物 おにぎりデー
13 肉団子 彩り和え じゃが芋のみそ汁 果物 粉ふき芋	14 鮭の照り焼き ひき肉入り炒り豆腐 キャベツのみそ汁 ゼリー 浅漬け	15 チキンナゲット マカロニサラダ ポトフ 果物 おにぎりデー	16 かき玉うどん汁 ちくわの磯辺揚げ ツナサラダ 果物 チーズ	17 ササミのレモンソースかけ マセドアンサラダ コーンスープ ゼリー ジャムパン
20 鯖の香味焼き 磯香和え 豚汁 果物 煮豆	21 ポークカレー コールスローサラダ ヨーグルト トマト	22 高野豆腐の揚げ煮 野菜のごま和え さつま汁 果物 おにぎりデー	23 【クリスマス会】 トナカイハンバーグ ポテトサラダ 卵スープ ミニケーキ ゆでブロッコリー	24 チキンロイヤル 大根サラダ 白菜のみそ汁 果物 プチクロワッサン
27 【お誕生会】 ミートグラタン ブロッコリーサラダ 水菜のスープ ミニケーキ トマト	28 麻婆豆腐丼 中華サラダ 麩のみそ汁 果物 粉ふき芋	29 厚焼き玉子 野菜炒め なめこ汁 果物 おにぎりデー	30 春巻き 三色和え わかめスープ 果物 煮豆	31 お休み

※食材等の都合で献立が変更になる場合がございます。ご了承下さい。

※点線外は3歳未満児の追加食品です。

※土曜日は卵焼き・具沢山汁・浅漬け・煮豆・牛乳・フルーツです。