



12月給食だより

令和 4年11月30日 亀田保育園

予定献立表

月	火	水	木	金
			1 メンチカツ 彩り和え わかめうどん汁 ゼリー 南瓜煮	2 松風焼 すき昆布の炒り煮 なめこ汁 果物 スティックパン
5 ポークカレー フルーツポンチ チーズ ゆで卵	6 ハムフライ 豚肉と大根の炒り煮 寄せ豆腐汁 果物 ゆでブロッコリー	7 鶏の唐揚げ スパゲティサラダ かきたま汁 果物 おにぎりデー	8 肉団子 野菜のごま和え 広東麺汁 ババロア トマト	9 鮭のチーズフライ 野菜炒め 芋の子汁 果物 ジャムパン
12 いわしの梅煮 切り干し大根炒め煮 キャベツのみそ汁 ヨーグルト わかめご飯	13 麻婆豆腐丼 シュウマイ ほうれん草のナムル 果物 焼き芋	14 高野豆腐の揚げ煮 ポテトサラダ つみれ汁 果物 おにぎりデー	15 ミニドック ブロッコリーとシラス和え カレーうどん ゼリー 煮豆	16 ササミのごま揚げ 春雨サラダ ABCスープ 果物 プチクロワッサン
19 ハヤシライス コールスローサラダ 果物 ゆで卵	20 アジのさんが焼き 筑前煮 青菜のみそ汁 果物 ゆでブロッコリー	21 白身魚のタンドリー焼き 野菜のツナ和え 豆乳みそ汁 フルーチェ おにぎりデー	22 【冬至】 たこ焼き 南瓜サラダ 醤油ラーメン汁 ゼリー トマト	23 【クリスマス会】 星のハンバーグ ブロッコリーサラダ 卵スープ ケーキ ジャムパン
26 赤魚の揚げ煮 チャプチェ スタミナみそ汁 果物 ゆかりご飯	27 【誕生会】 エビフライ シーザーサラダ ミネストローネ ミニケーキ	28 はんぺんのチーズフライ 梅和え 豚汁 ゼリー おにぎりデー	29 厚焼き卵 ナムル 味噌ラーメン 果物 煮豆	30 チキンナゲット ポテトリョネーズ 野菜スープ 果物 スティックパン

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、残すところあと一ヶ月。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やすくなり、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も風邪予防につながります。冬野菜は寒さの中でじっくり育つため甘みが増して栄養価が凝縮されています。人参、かぶ、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むことで嫌いなものも食べられるようになるかもしれませんね。

ごはんはパワーと健康のもと

白身魚のタンドリー焼き

<材料> ・かかれい…40g 無糖・ヨーグルト…10g ケチャップ…2.6g
・カレー粉…0.2g パプリカ(粉)…0.1g 食塩…0.1g
・パン粉…5g ・油…0.5g

<作り方> ①ヨーグルト、ケチャップ、カレー粉、パプリカ粉、塩を混ぜ合わせ、かかれいを30分ほど漬ける。
漬けたかかれいにパン粉をまぶす。
②天板に油をひき①を並べて180度に予熱したオーブンで20分ほど焼く。

※食材等の都合で献立が変更になることがございます。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。