

きゅうしょくたより

日曜	献立	主食	おやつ
1 水	ちくわの天ぷら, ごま和え, 納豆, みそ汁	ごはん	みたらし団子 牛乳
2 木	かしわのひきずり, ブロッコリーのおかか和え	ごはん	ジャムサンド 野菜果汁
3 金	肉じゃが, みそ汁, オレンジ	ごはん	マヨチー蒸しパン 牛乳
4 土	カレーうどん, バナナ	めん	うどん
5 日			
6 月	鶏のからあげ, 切干大根煮, みそ汁	ごはん	うどん お茶
7 火	豚肉のしょうが焼き, ミニトマト, みそ汁	ごはん	ピンキーパン 牛乳
8 水	和風ピラフ, 磯香サラダ, スープ	ごはん	小倉蒸しパン 牛乳
9 木	コロッケ, ごぼうサラダ, 納豆, みそ汁	ごはん	ジャムサンド 野菜果汁
10 金	親子丼, ごま和え, みそ汁	ごはん	マカロニきな粉 牛乳
11 土	発表会		
12 日			
13 月	ドライカレー, キャベツとコーンのサラダ, スープ	ごはん	焼きジャガ お茶
14 火	鯖のみぞれ煮, 豚汁, バナナ	ごはん	うどん お茶
15 水	イタリアンスパゲッティ, フレンチサラダ, スープ	めん	おにぎり お茶
16 木	さつまいもご飯, ツナひじきサラダ, みそ汁	ごはん	ジャムサンド 野菜果汁
17 金	お弁当の日		スティックパン 果汁
18 土	きつねうどん, りんご	めん	
19 日			
20 月	五目鶏ごはん, ゆかり和え, かき玉汁	ごはん	マスカルポーネパン 牛乳
21 火	豚丼, おかか和え, みそ汁	ごはん	うどん お茶
22 水	トナカイハンバーグ, ゴママヨネーズ, ミニトマト, スープ	ごはん	デコケーキ 牛乳
23 木	カレーライス, ポテトサラダ, 一口ゼリー	ごはん	ジャムサンド 野菜果汁
24 金	炒り鶏, 納豆, みそ汁	ごはん	おにぎり お茶
25 土	大掃除		
26 日			
27 月	グラタン, ゆかりご飯, キャベツのスープ, オレンジ	ごはん	ふかし芋 牛乳
28 火	ちゃんこ鍋, 菜めし, りんご	ごはん	ホットケーキ 牛乳

冬至にかぼちゃとあずき



「ブロッコリーのゴママヨネーズ和え」

今年の冬至は12月22日です。冬至にはかぼちゃやあずきを食べる習慣があります。夏野菜のかぼちゃは保存性や栄養価が高いため、この時期に食べれば風邪などの予防が期待できます。またあずきには厄除けの意味があります。園では12月22日はクリスマスメニューのため、12月23日にかぼちゃの入ったカレーライスを作ります。かぼちゃの甘みとカレーのスパイスがとってもよく合い人気のメニューです。

クリスマスメニューでは、ブロッコリーのゴママヨネーズをお皿に盛り、真ん中に人参の星型を飾り、リースに見立てます。ハンバーグでトナカイをデコレーション、楽しみがいっぱいです♪

《材料》4人分

- ブロッコリー・・・1株
- 人参・・・1/8本
- コーン・・・1/2缶(60g)
- ☆調味料
- 砂糖・・・小さじ1
- すりゴマ・・・小さじ1
- マヨネーズ・・・大さじ2
- しょうゆ・・・小さじ1

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、塩茹でして冷ましておく。人参は千切りにして好みの硬さに茹でて冷ます。
- ②コーン缶は汁気をきっておく。
- ③調味料をすべて混ぜ合わせ、