移行食献立

日	曜	献立	主食	おやつ	
1	水	かぼちゃのそぼろ煮，納豆，みそ汁(油揚げ・大根)	ごはん	ゼリー	お茶
2	木	鶏肉のすき煮，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(豆腐・小松菜)，オレンジ	ごはん	マヨチー蒸しパン	お茶
4	土	カレーうどん，バナナ	めん	—	—
5	日				
6	月	鶏肉のトマト煮，みそ汁(わかめ・玉ねぎ)	ごはん	うどん	お茶
7	火	ハヤシライス風，ミニトマト，スープ(えのき・ねぎ)	ごはん	ピンキーパン	お茶
8	水	ピラフ風混ぜごはん、春雨とにんじんひじきのサラダ，スープ(コーン・チンゲン菜)	ごはん	小倉蒸しパン	お茶
9	木	じゃが芋のそぼろ煮，納豆，みそ汁(油揚げ、白菜)	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
10	金	高野豆腐の卵とじ，三色和え(小松菜・もやし・人参)みそ汁(里芋・ねぎ)	ごはん	バナナ	お茶
11	土	発表会	—	—	—
12	日				
13	月	ドライカレー風，キャベツコーンサラダ，スープ(豆腐・しめじ)	ごはん	焼きじゃが	お茶
14	火	大根とツナのうま煮，豚汁，バナナ	ごはん	うどん	お茶
15	水	ピラフ風まぜごはん，フレンチサラダ，スープ(豆腐・ねぎ)	ごはん	ゼリー	お茶
16	木	さつまとツナ、ひじきの煮物，にんじんサラダ，みそ汁(大根・油揚げ)	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
17	金	おべんとうの日	ごはん	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	親子煮，ゆかり和え，すまし汁(豆腐・ねぎ)	ごはん	マスカルポーネパン	お茶
21	火	じゃが芋の鶏そぼろ，おかか和え(キャベツ・もやし・人参)，みそ汁(なめこ・わかめ)	ごはん	うどん	お茶
22	水	ミートボールのトマト煮，ブロッコリー，ミニトマト，スープ(コーン・もやし)	ごはん	デコケーキ	お茶
23	木	カレーライス，ポテトサラダ，ーロゼリー	ごはん	ジャムサンド	お茶
24	金	炒り鶏，納豆，みそ汁(小松菜・豆腐)	ごはん	ゼリー	お茶
25	土	大掃除	—	—	—
26	日				
27	月	じゃが芋のグラタン風，キャベツスープ，ゆかりごはん，	ごはん	ふかし芋	お茶
28	火	ちゃんこ煮，菜めし，りんご	ごはん	ホットケーキ	お茶
29					
30					
31					

『冬至にかぼちゃとあずき』

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ので、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。

「ブロッコリーのゴママヨネーズ和え」

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、①②と和える。出来上がり♪