

きゅうしょくだより 12月

慶光保育園 給食室
R3年 12月 1日

月	火	水	木	金	土
 <p>今月のお弁当日 8日(水)です。</p> 		1 ・キッシュ風卵焼き ・五日蒸し卵 ・果物 <hr/> ・じゃこおにぎり ・牛乳	2 ・さつま揚げ ・野菜の納豆和え ・果物 <hr/> ・チーズ饅頭 ・牛乳	3 ・炒り豆腐 ・ポパイサラダ ・トマト <hr/> ・石垣もち ・牛乳	4 ・ハヤシライス ・ゆで卵 ・果物 <hr/> ・プリン
6 ・魚の味噌チーズ焼き ・ブロッコリーの ホットサラダ ・果物 <hr/> ・小倉パイ ・牛乳	7 ・白菜と肉団子のスープ ・野菜のナムル ・ししゃも ・果物 <hr/> ・塩クッキー ・牛乳	8 お弁当日 	9 ・ポークビーンズ ・切り昆布の当座煮 ・果物 <hr/> ・じゃこマヨトースト ・牛乳	10 ・鶏肉と大根の煮付け ・ひじきの華風和え ・トマト <hr/> ・ココア蒸しパン ・牛乳	11 ・クリームスパゲティー ・ゆで卵 ・果物 <hr/> ・菓子パン
13 ・冬野菜カレー ・味噌ドレサラダ ・果物 <hr/> ・ポテたこ焼き ・牛乳	14 ・八宝菜 ・わかめとツナの さっと煮 ・果物 <hr/> ・フルーツヨーグルト ・牛乳	15 ・南瓜とひき肉の オムレツ ・切干大根の煮物 ・果物 <hr/> ・豆乳もち ・牛乳	16 ・筑前煮 ・薩摩芋サラダ ・レタス ・トマト <hr/> ・青菜おにぎり ・牛乳	17 ・魚の照り焼き ・ほうれん草の白和え ・人参甘煮 ・果物 <hr/> ・もちもちチーズパン ・牛乳	18 ・牛丼 ・わかめスープ ・果物 <hr/> ・ゼリー
20 ・豚肉の生姜焼き ・小松菜ときのこの 煮びたし ・かえり ・果物 <hr/> ・マカロニあべかわ ・牛乳	21 ・豆腐とエビの ケチャップ煮 ・ブロッコリーと わかめのサラダ ・果物 <hr/> ・竹輪の磯辺揚げ ・果物	22 ・魚の野菜あんかけ ・南瓜の煮物 ・煮豆 ・果物 <hr/> ・チーズスコーン ・牛乳	23 ・レバー入りハンバーグ ・白菜のおかか和え ・トマト <hr/> ・豆乳フレンチトースト ・牛乳	24 クリスマス お楽しみメニュー 	25 ・なかよしうどん ・ゆで卵 ・果物 <hr/> ・菓子
27 ・凍り豆腐の卵とじ ・小松菜の塩昆布和え ・トマト <hr/> ・利休白玉 ・牛乳	28 お誕生会 お楽しみメニュー 	29 	30 	31 	12/29～1/3 お休みです 

レシピ ブロッコリーのホットサラダ

材料

・ベーコン	20g
・ブロッコリー	120g
・コーン	20g
・(A)ニンニク	適量
・(A)オリーブオイル	4g
・(A)酢	8g
・(A)塩コショウ	少々

作り方

- ①ベーコンを細切りにし、炒める。
- ②ブロッコリーを塩茹でする。
- ③(A)とブロッコリー・ベーコン・コーンを混ぜ合わせて完成♪