

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> 		<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> ・キッシュ風卵焼き ・五日蒸し卵 ・果物 <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ・じゃこおにぎり ・牛乳 	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> ・さつま揚げ ・野菜の納豆和え ・果物 <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ・チーズ饅頭 ・牛乳 	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> ・炒り豆腐 ・ポパイサラダ ・トマト <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ・石垣もち ・牛乳 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハヤシライス ・ゆで卵 ・果物 <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ・プリン
<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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/> <ul style="list-style-type: none"> ・小倉パイ ・牛乳 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> ・白菜と肉団子のスープ ・野菜のナムル ・ししゃも ・果物 <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ・塩クッキー ・牛乳 	<p>8 お弁当日</p> 	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ポークビーンズ ・切り昆布の当座煮 ・果物 <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ・じゃこマヨトースト ・牛乳 	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉と大根の煮付け ・ひじきの華風和え ・トマト <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ・ココア蒸しパン ・牛乳 	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> ・クリームスパゲティー ・ゆで卵 ・果物 <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ・菓子パン
<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> ・冬野菜カレー ・味噌ドレサラダ ・果物 <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ・ポテたこ焼き ・牛乳 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> ・八宝菜 ・わかめとツナのさっと煮 ・果物 <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ・フルーツヨーグルト ・牛乳 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> ・南瓜とひき肉のオムレツ ・切干大根の煮物 ・果物 <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ・豆乳もち ・牛乳 	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> ・筑前煮 ・薩摩芋サラダ ・レタス ・トマト <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ・青菜おにぎり ・牛乳 	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> ・魚の照り焼き ・ほうれん草の白和え ・人参甘煮 ・果物 <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ・もちもちチーズパン ・牛乳 	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> ・牛丼 ・わかめスープ ・果物 <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ・ゼリー
<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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/> <ul style="list-style-type: none"> ・マカロニあべかわ ・牛乳 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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/> <ul style="list-style-type: none"> ・竹輪の磯辺揚げ ・果物 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> ・魚の野菜あんかけ ・南瓜の煮物 ・煮豆 ・果物 <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ・チーズスコーン ・牛乳 	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> ・レバー入りハンバーグ ・白菜のおかか和え ・トマト <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ・豆乳フレンチトースト ・牛乳 	<p>24 クリスマス</p> <p>お楽しみメニュー</p> 	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> ・なかよしうどん ・ゆで卵 ・果物 <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ・菓子
<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> ・凍り豆腐の卵とじ ・小松菜の塩昆布和え ・トマト <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ・利休白玉 ・牛乳 	<p>28 お誕生会</p> <p>お楽しみメニュー</p> 	<p>29</p> 	<p>30</p> 	<p>31</p> 	<p>12/29~1/3 お休みです</p> 

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♪