

# きゅうしょくだより 12月

慶光保育園 給食室  
R4年 12月1日

月	火	水	木	金	土
 <p>今月のお弁当日 ありません。</p> 			<b>1</b> ・魚ミンチの チーズハンバーグ ・切干大根の煮つけ ・粉吹芋 ・果物 ・南瓜のチーズケーキ ・牛乳	<b>2</b> ・炒り卵の 肉味噌ソースかけ ・ひじきの華風和え ・トマト ・やせうま ・牛乳	<b>3</b> ・豆乳スパゲティ ・ゆで卵 ・果物 ・カステラ
<b>5</b> ・ポークピーンズ ・野菜のセサミソース ・果物 ・葱せんべい ・牛乳	<b>6</b> ・魚のフライ タルタルソース ・ほうれん草の和え物 ・トマト ・フルーツヨーグルト ・牛乳	<b>7</b> ・鶏肉と大根の煮つけ ・南瓜のチーズ焼き ・ししゃも ・果物 ・おさつドーナツ ・牛乳	<b>8</b> ・コーン入り 豆乳卵スープ ・肉と野菜の変わり金平 ・果物 ・中華おこわ ・牛乳	<b>9</b> ・鮭のちゃんちゃん ホイル蒸し ・春雨の酢の物 ・果物 ・もちもちチーズパン ・牛乳	<b>10</b> 
<b>12</b> ・レバー入りミートローフ ・マカロニサラダ ・人参甘煮 ・果物 ・メロンパントースト ・牛乳	<b>13</b> ・肉じゃが ・青菜の おかかじゃこ和え ・煮豆 ・果物 ・かえりスナック ・牛乳	<b>14</b> ・豆腐の五目炒め ・カリフラワーの 甘酢和え ・果物 ・チョコチップスコーン ・牛乳	<b>15</b> ・かに玉あんかけ ・厚揚げとひじきの煮物 ・トマト ・みたらし団子 ・牛乳	<b>16</b> ・冬野菜カレー ・白菜のごま和え ・果物 ・クリームチーズクッキー ・牛乳	<b>17</b> ・野菜ラーメン ・ゆで卵 ・果物 ・プリン
<b>19</b> ・おでん ・ほうれん草のナムル ・果物 ・牛乳もち ・牛乳	<b>20</b> ・魚のマヨネーズ焼き ・和風スパゲティ ・南瓜の甘煮 ・トマト ・じゃがまる君 ・牛乳	<b>21</b> ・凍り豆腐のそぼろ煮 ・ブロッコリーの ホットサラダ ・果物 ・フレンチトースト ・牛乳	<b>22</b> ・南瓜とひき肉の オムレツ ・切昆布の当座煮 ・果物 ・黒糖蒸しパン ・牛乳	<b>23 クリスマス会</b> お楽しみメニュー 	<b>24</b> ・かしわご飯 ・味噌汁 ・果物 ・菓子
<b>26</b> ・炒り豆腐 ・ポパイサラダ ・果物 ・桜エビおにぎり ・牛乳	<b>27</b> ・芋煮 ・胡瓜とわかめの和え物 ・かえり ・トマト ・ほうれん草のマフィン ・牛乳	<b>28 誕生日会</b> お楽しみメニュー 	<div style="border: 1px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <b>12月29日から1月3日まで お休みです。</b> </div> 		

## ほうれん草のナムル (4人分)

ほうれん草が旬です♪

材料

- ・人参 20g
- ・ほうれん草 120g
- ・もやし 60g

- ・ごま油 4g
- ・薄口醤油 4g
- ・砂糖 2g

作り方

- ①野菜は食べやすい大きさに切る
- ②茹でる
- ③水気を切る
- ④調味料を混ぜ合わせ、野菜と和える