

きゅうしょくだより 12月

慶光保育園

令和6年11月29日発行

月	火	水	木	金	土
2 ・まさご揚げ ・ごまじゃこサラダ ・トマト ・石垣もち ・牛乳	3 ・豚肉の生姜焼き ・春雨サラダ ・煮豆 ・みかん ・メルティーフレーク ・牛乳	4 お弁当日 	5 ・凍り豆腐のオランダ煮 ・野菜のレモン醤油和え ・リンゴ ・たぬきおにぎり ・牛乳	6 ・キッシュ風卵焼き ・ごぼうの金平 ・バナナ ・人参スコーン ・牛乳	7 ・親子丼 ・味噌汁 ・オレンジ ・おせんべい
9 ・油淋鶏 ・コロコロおさつサラダ ・かえり ・リンゴ ・ココア蒸しパン ・牛乳	10 ・冬野菜カレー ・白菜の胡麻和え ・トマト ・フルーツヨーグルト ・牛乳	11 ・魚のホイル蒸し ・大豆入り煮昆布 ・バナナ ・やきそば ・牛乳	12 ・きのこ豚肉と 青梗菜の卵炒め ・ジャーマンポテト ・みかん ・黒糖ラスク ・牛乳	13 ・豆腐の五目炒め ・カリフラワーの 甘酢和え ・リンゴ ・じゃが丸君 ・牛乳	14 ・きのこスパゲティー ・ゆで卵 ・バナナ ・菓子パン
16 ・鶏肉と大根の煮付け ・ひじきの和え物 ・ししゃも ・オレンジ ・ごまチードーナツ ・牛乳	17 ・炒り卵の 中華あんかけ ・里芋の ごまマヨサラダ ・バナナ ・焼き大福 ・牛乳	18 ・魚のお好み焼き風 ・青菜のソテー ・焼き南瓜 ・トマト ・牛乳もち ・牛乳	19 ・厚揚げと豆乳の スープ ・キャベツとツナの サラダ ・リンゴ ・いちごミルクマフィン ・牛乳	20 ・レバーの甘辛煮 ・ポテトサラダ ・オレンジ ・南瓜パイ ・牛乳	21 
23 ・蓮根のつくね ・野菜のチャブチェ ・リンゴ ・スイートポテト ・牛乳	24 ・魚のグラタン風 ・薩摩芋と昆布の煮物 ・バナナ ・ひじきおにぎり ・牛乳	25 ・サンドイッチ ・ツリー型ハンバーグ ・ブロッコリーの ホットサラダ ・ポテト・オレンジ ・お楽しみパフェ ・牛乳	26 ・南瓜とひき肉の オムレツ ・切干大根の和え物 ・トマト ・クッキー ・牛乳	27 ・団子汁 ・とり天 ・胡瓜とわかめの酢の物 ・みかん ・ケーキ ・牛乳	28 ・チキンライス ・コーンスープ ・バナナ ・ゼリー
 今月のお弁当日は 4日（水）です。 		12/29～1/3まで お休みです。 			

里芋のごまマヨサラダ

- ・竹輪 50g（1本）
- ・人参 25g
- ・ブロッコリー 75g
- ・里芋 150g（4個）
- ・マヨネーズ 25g
- ・醤油 5g

- ①竹輪は半月のスライスにする。
- ②人参はイチョウ切り、ブロッコリーは房を細かく割く。
- ③里芋は皮を剥き、塩もみをしてぬめりを取り、水洗いする。
- ④人参、ブロッコリー、里芋を茹でて、水気をよく切る。
- ⑤マヨネーズ、醤油で和える。

※都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。