

12月献立表

令和3年度 〇〇〇学校(幼稚園)

今月の地元食材は…米、ホンモロコ、しょうが、だいこん、葉ねぎ、はくさい、さつまいも、じゃがいも、ほうれん草、キャベツ、ブロッコリー、オレンジブーケ、みかん、みそなど

冬休みも寒さに負けず、元気よく過ごしてください。

そのためにも早寝早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べましょう。

にんじんや大根などの根菜は体を温めてくれるので、積極的に食べましょう！

1日(水)

鶏肉ときのこの

スープスパゲティ

大豆とほうれん草の炒め物
みかん

鶏肉ときのこ、玉ねぎ、にんじん等の野菜と牛乳を使ったスープスパゲティです！

2日(木)

ごはん

鶏肉のカレー焼き

のりのりほうれん草

コンソメスープ

たっぷりのきざみのりと野菜を和えたごはんが進むメニューです。

3日(金)

ごはん

サバのかりん揚げ

オレンジブーケのサラダ

春雨スープ

宮津産のオレンジブーケ(カリフラワーの一種)を使ったサラダです！

6日(月)

ごはん

厚揚げの肉みそがけ

キャベツのおひたし

えのきのすまし汁

厚揚げにたっぷりの肉みそをかけた食べ応えのあるメニューです。

7日(火)

ごはん

サクサク鶏のから揚げ

海藻サラダ

さつまいものみそ汁

たまねぎをすりおろし、衣に混ぜて作ります。

8日(水)

コッペパン

ポークストロガノフ

大根のソテー

フルーツクリーム

豚肉、玉ねぎなどの野菜が入ったロシアの料理です！パンをつけて食べても美味しいです！

9日(木)

ごはん

ほかほかおでん

ほうれん草のごま炒め

ココア豆

大根やにんじんなどの根菜、がんもどきなどが入った寒い時期にぴったりのメニューです！

10日(金)

ごはん

サケのちゃんちゃん焼き

大根の酢の物

白菜のとろとろ汁

旬の白菜をたっぷり使い、とろみをつけた温まるお汁です。

13日(月)

ソースカツ丼

白菜のサラダ

中華スープ

甘辛いたれに揚げたカツをひたしてごはんの上にのせます。

14日(火)

ごはん

マーボー大根

中華サラダ

米粉のごまケーキ

米粉のケーキにすりごまといりごまを入れた香りのよいケーキです！

15日(水)

ごぼうと大豆の

キーマカレー

キャベツ炒め

オレンジゼリー

食感がよいごぼうと大豆がたっぷり入ったカレーです！

16日(木)

ごはん

鶏肉の香味焼き

ごまドレッシングサラダ

じゃがいものみそ汁

鶏肉にマヨネーズとウスターソースをつけ、おから粉とコーンフレークをまぶしています。

みやづ食の日

17日(金)

ごはん

大根のそぼろ煮

ホンモロコと

さつまいもの天ぷら

由良みかん

今月の食の日の食材は「ホンモロコ」と「由良みかん」です。

20日(月)

ごはん

ミートローフ

冬のフレンチサラダ

さつまいものスープ

ひき肉、野菜やスパイスを混ぜたタネを鉄板につめて焼きます。

21日(火)

ごはん

サバの塩焼き

ひじきのごまマヨネーズ和え

具だくさんみそ汁

鉄分が豊富なひじきと野菜をごまとマヨネーズで和えたメニューです！

冬至メニュー

22日(水)

ごはん

冬至バーグの

おろしソースがけ

白菜のおひたし

玉ねぎのすまし汁

冬至に「ん」の付くものを食べると1年間「運」が付くと言われています。

クリスマスメニュー

23日(木)

ケチャップライス

チューリップのから揚げ

キャベツソテー

コンソメスープ

いちご

骨付きのチキンを油で揚げて作ります。クリスマスメニューです。



レシピ教えて！の声がありました

『鶏肉の香味ソースがけ』(10月19日のメニュー)

【材料(4人分)】

- ・鶏もも肉 4切(50g程度)
- ・塩こしょう 少々
- ・清酒 小さじ1
- ・片栗粉 15g
- ・米粉(小麦粉) 15g
- ・揚げ油 適量
- ・ねぎ 20g
- ・いりごま 5g
- ・しょうが 2g(チューブでも可)
- ・にんにく 2g(チューブでも可)
- ・上白糖 大さじ1
- ・酢 大さじ1
- ・こいくちしょうゆ 大さじ1
- ・水 大さじ1と1/2



【作り方】

- ① 鶏もも肉に塩、こしょう、清酒で下味をつける。
- ② 片栗粉と米粉を混ぜ合わせ、鶏肉にまぶして揚げる。
- ③ ねぎは小口切り、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ④ ねぎ～水までをさっと加熱し、②にかけたら出来上がり。

『キャロットライスのホワイトカレー』(10月28日のメニュー)

【材料(4人分)】

- ・精白米 300g
- ・にんじん 1/2本
- ・コンソメ 小さじ1
- ・鶏もも肉 150g
- ・カレー粉 1.5g
- ・塩こしょう 少々
- ・なたね油 小さじ1
- ・玉ねぎ 中2個
- ・にんじん 1/2本
- ・かぼちゃ 1/4個
- ・じゃがいも 中1個
- ・水 800ml
- ・グリーンピース(冷凍) 20g
- ・シチュールウ 4人分



【作り方】

- ① にんじんは千切りにして精白米、にんじん、コンソメをいれてご飯を炊く。
- ② 玉ねぎはスライス、にんじん、かぼちゃ、じゃがいもはいちょう切りにする。
- ③ 鍋に油を入れて鶏もも肉、カレー粉、塩こしょうを入れて炒める。
- ④ 火が通ったら玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、じゃがいも、水を入れて煮込む。
- ⑤ 野菜に火が入ったら、グリーンピースとシチュールウを入れて煮込む。①にかけたらできあがり。