

12月献立表

令和4年度 〇〇〇学校(幼稚園)

今月の地元食材は…米、古代米、サワラ、ホンモロコ、煮干し、ベーコン、しょうが、だいこん、かぶ、葉ねぎ、はくさい、さつまいも、じゃがいも、やまのいも、ほうれん草、キャベツ、オレンジブーケ、みかん、みそなど

冬休みも寒さに負けず、元気に過ごしましょう。
 そのためにも早寝早起きをし、朝ごはんをしっかり食べましょう。
 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(木)

ごはん
 鶏肉のカレー焼き
 ビーフンサラダ
大根の鍋風スープ

かつおとこんぶでだしをとり、豚肉や冬野菜が入った具沢山スープです。新メニューです♪

2日(金)

ごはん
厚揚げのピリ辛あんかけ
 もやしの香味和え
 じゃがいものみそ汁

厚揚げにたっぷりのピリ辛あんをかけた食べ応えのあるメニューです。新メニューです！

5日(月)

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！

6日(火)

ごはん
カマスの甘酢漬
 キャベツのごま和え
 白菜のすまし汁

カマスを油で揚げて、お酢のきいた野菜たっぷりのソースをかけます。

7日(水)

世屋みそ
コーンラーメン
 キャベツ炒め
 由良みかん

スープまで飲める、世屋みそを使ったコクのあるラーメンです。お楽しみに♪

8日(木)

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
 マヨネーズサラダ

上宮津地区で養殖されているホンモロコを天ぷらにします。高級魚です！

9日(金)

ごぼうと大豆の
キーマカレー
 キャベツのコンソメ炒め
 フルーツポンチ

食感がよいごぼうと大豆がたっぷり入ったカレーです！

12日(月)

ごはん
 ひき肉入り千草焼き
 のりのりほうれん草
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(火)

ごはん
ぽかぽかおでん
 春雨のピリ辛炒め
 りんご

大根やにんじんなどの根菜が入った寒い時期にぴったりのメニューです！

14日(水)

コッペパン
鶏肉と白菜の
クリームシチュー
 ほうれん草と
 ベーコンのソテー
 オレンジゼリー

冬野菜たっぷりです♪パンに合うクリームシチューです！

15日(木)

ごはん
 サバの塩焼き
ほうれん草のおかか和え
 春雨スープ

旬のほうれん草はおいしく、栄養も豊富です！

16日(金)

ごはん
 鶏肉のバジル焼き
冬のフレンチサラダ
 ミネストローネ

冬が旬の白菜、大根、ほうれん草、にんじんが入ったサラダです。

みやづ食の日

19日(月)

冬の宮津の
味覚たっぷり丼
 大根の酢の物
 花ふのすまし汁

今月の食の日の食材は「古代米」と「やまのいも」です。

20日(火)

ごはん
 クリスピーサワラ
オレンジブーケのサラダ
 冬の具沢山スープ

旬のオレンジブーケ(カリフラワー)を使ったサラダです。宮津産です！

冬至メニュー

21日(水)

ごはん
冬至バーグの
みぞれがけ
 白菜のゆかり和え
 えのきのみそ汁

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

22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
 さつまいものスープ

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♪



よいお年を！

レシピ教えて！の声がありました

『長崎ちゃんぽん』(10月5日のメニュー) 新メニュー

【材料(4人分)】

・中華めん	4人分	・中華スープの素	20g
・豚肉こまぎれ	100g	・こいくちしょうゆ	大さじ1
・清酒	小さじ1	・牛乳(豆乳でも可)	60g
・塩こしょう	少々		
・しょうが	2g(チューブでも可)		
・にんにく	2g(チューブでも可)		
・にんじん	1/2本		
・ごま油	小さじ1		
・水	200ml		
・きくらげ(乾)	4g		
・冷凍とうもろこし	40g		
・もやし	120g		
・かまぼこ	20g		
・葉ねぎ	20g		



【作り方】

- ① しょうが、にんにくはみじん切り、にんじん、かまぼこはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にごま油、しょうが、にんにく、豚肉、清酒、塩こしょう、にんじんを入れて炒める。
- ③ ②に水ときくらげ～かまぼこまでを入れて、調味料を入れてひと煮たちさせる。最後にねぎと麺を入れて完成。

『スパイシーそぼろごはん』(10月26日のメニュー) 新メニュー

【材料(4人分)】

・精白米	300g		
・豚ひき肉	100g		
・鶏ひき肉	100g		
・しょうが	2g(チューブでも可)		
・にんにく	2g(チューブでも可)		
・なたね油	小さじ1		
・玉ねぎ	小1個		
・にんじん	1/2本		
・カレー粉	1g		
・豆乳ヨーグルト	20g		
・砂糖	大さじ1		
・白ワイン	20g		
・ウスターソース	大さじ1と1/2		
・トマトケチャップ	大さじ1と1/2		
・こいくちしょうゆ	大さじ1		
・葉ねぎ	40g		
・白ごま	8g		



【作り方】

- ① たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにくはみじん切り、ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンに油、しょうが、にんにくを入れ、ひき肉を炒める。火が通ったら玉ねぎとにんじんを炒める。
- ③ ②にカレー粉からこいくちしょうゆまでを入れる。最後にねぎとごまを入れて少し炒めたら完成！