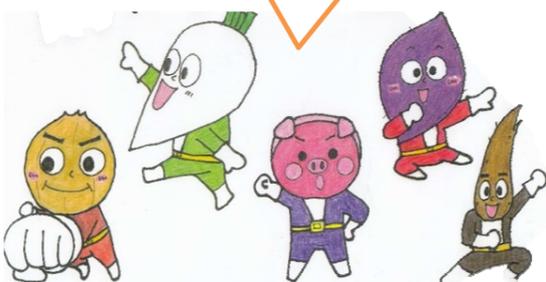


12月のきゅうしょくだより

月	火	水	木	金	土
1 シーフードカレー あらめの煮物 りっちゃんの 元気サラダ	2 魚のおろし煮 ほうれん草の磯和え 豚汁	3 ツナ入り卵焼き ごぼうのサラダ クリームシチュー	4 かみかみ揚げ 小松菜のきのこ和え 刻み昆布の煮物	5 筑前煮 小松菜のじゃこ和え 白菜の味噌汁	6 そばろ丼 具たくさん味噌汁
和風みるくもち	パンプディング	マールケーキ	人参きんぴらトースト	もちもちパン	ジャムサンド
8 厚揚げの中華風煮 春雨サラダ 鶏レバーの中華炒め	9 焼きそば ブロッコリーのおかか和え 大根のそばろ煮	10 魚のフライ オーロラソース ポテトサラダ ふわふわスープ	11 お弁当ごっこ れんこんハンバーグ ブロッコリーサラダ ジャーマンかぼちゃ	12 高野豆腐の卵とし きんぴらごぼう キャベツの昆布和え	13 イタリアンスパゲティ ポテトスープ
簡単中華まん	サケ寿司	キャラメルポップコーン	ツナトースト	ココア蒸しパン	ラスク
15 鶏の唐揚げ ほうれん草のふぶき和え 豆腐の味噌汁	16 おでん ほうれん草のごま和え きのこの卵炒め	17 魚の味噌焼き 切干大根の煮物 さつま芋の味噌汁	18 干草焼き 焼きビーフン じゃが芋のツナマヨ和え	19 まさご揚げ 三色和え かき卵汁	20 マーボー丼 中華スープ
じゃがまるくん	ドーナツ	ピザトースト	手作りパン	お好み焼き	抹茶豆乳蒸しパン
22 ハッピーランチの日 	23 きつねうどん 炒め煮 ほうれん草の菜種和え	24 魚のミンチボール 大根サラダ キャベツとベーコンの ソテー	25 誕生会 カレーピラフ マカロニグラタン 野菜ソテー 南瓜のサラダ 	26 おさつコロケ ツナサラダ ポトフ風スープ	27 年末希望保育 (お弁当の日)
チェルシートースト	鉄分たっぷりご飯	ハムチーズマフィン	クリスマスケーキ	ふくれ菓子	
29 年末希望保育 (お弁当の日)	30 年末希望保育 (お弁当の日)	31 年末希望保育 (お弁当の日)	<div data-bbox="1060 1706 1984 2062" data-label="Text"> <p>献立表の は『絵本に出てくるメニュー』です 16日：「おでんさむらい ちくわのまき」 おでん 27日：「おどるカツオブシ」 お好み焼き</p> </div>		

12月22日（月）は、
ハッピーランチの日です！
お弁当の準備をお願いします。



☆給食室より☆

今がおいしいよ！！

～旬の食材～

- ◎ほうれん草・・・旬は寒い時季で、甘さが増し栄養価が高くなります。アクがあるので一度茹でてから調理しましょう。根元の赤い部分はより甘さ強いので、捨てずに使ってみてください。
- ◎れんこん・・・複数の穴があり、向こう側が見通せることから「将来の見通しがよい」縁起物として、正月料理にも使われています。変色しやすいので、酢水に浸してから調理しましょう。