

今年も最後の月となりました。これからのクリスマス、年越しなど楽しい行事が続きます。手洗い、うがいをしっかりして元気に新年を迎えましょう。



こんだてひょう



甘くておいしい冬野菜

この時期に旬を迎える冬野菜。寒さで凍ることがないように細胞に糖をため込みます。食べたときに甘く感じるのはこのためです。またビタミンやカロテンなどの栄養価の高い冬野菜は、免疫力を高め、風邪の予防にも効果があります。冬野菜をたっぷり使った料理で寒い冬を乗り越えましょう！

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	とようび
昼食				1 魚のチリソース フロッキーサラダ 春雨スープ	2 炒り豆腐 五目きんぴら 果物	
おやつ				牛乳 オレンジゼリー	牛乳 お菓子	
昼食	4 魚のゴマ焼き 野菜の海苔酢和え 厚揚げと白菜の味噌汁	5 冬野菜カレー コールスロー 果物	6 五目厚焼き玉子 大根サラダ 白菜スープ	7 焼きそば ゴマドレサラダ 果物	8 魚の青のいフライ みぞれ和え きのこのすまし汁	9 リズム発表会
おやつ	牛乳 ハッシュドポテト	牛乳 お好み焼き	牛乳 マシュマロサンド	牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳 マドレーヌ	
昼食	11 ほうれん草とベーコンの クリームスパゲティ グリーンサラダ 果物	12 鯖のミルク味噌煮 ほうれん草のおかか和え もずくスープ	13 ピザ風ミートローフ 卵サラダ かぶのポタージュ	14 大豆ハヤシライス ポパイサラダ 果物	15 大根チンジャオロース シルバーサラダ わかめスープ	16 かぶのそぼろ煮 わかめの酢味噌和え 果物
おやつ	牛乳 ホワイトチョコと抹茶のスコーン	牛乳 ポップコーン	牛乳 金時豆煮・えびせん	牛乳 パンナコッタ	牛乳 ビビンバ風おにぎり	牛乳 お菓子
昼食	18 ロールキャベツ マカロニサラダ オニオンスープ	19 麻婆豆腐 拌三絲 果物	20 魚のちゃんちゃん焼き あらめの炒め煮 根菜汁	21 手羽先唐揚げ しらす入り酢の物 村雲汁	22 ☆お誕生会☆ チキンライス 煮込みハンバーグ ポテトサラダツリー クラムチャウダー・果物	23 八宝菜 三色ナムル 果物
おやつ	牛乳 クッキー	牛乳 ほうれん草蒸しパン	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 クロックムッシュ	牛乳 クリスマスケーキ	牛乳 お菓子
昼食	25 かぶと白菜のシチュー フレーク和え 果物	26 煮魚 ほうれん草のお浸し 豆乳味噌汁	27 鶏肉と厚揚げの味噌煮 和風サラダ 果物	28 年越し肉そば ピーナッツ和え 枝豆	29 休園 	30 休園
おやつ	牛乳 バナナココアケーキ	牛乳 南瓜黒ゴママフィン	牛乳 麩のラスク	牛乳 安倍川マカロニ		

子どもたちに大人気！ 甘辛ソースの唐揚げ

- ・材料(1人分)
鶏モモ…50g 醤油/酒…1ml
にんにく/生姜…0.3g 片栗粉…適量
- [甘辛ソース]
砂糖…2g 醤油…4ml
水…3ml 白ごま…適量
- ・作り方
①醤油、酒、すりおろしたにんにくと生姜をボウルに入れ、鶏モモ肉を加えて10分ほど漬け込む。
②鶏モモ肉に片栗粉を全体的にまぶし、油で揚げる。
③フライパンに甘辛ソースの材料を入れて煮立たせ、唐揚げを加えて全体的にからめたら出来上がり。

おしらせ
☆☆お誕生会は**22日**です☆☆
月組、桃組、桜組は、
コップとお箸の日です。
お弁当は要りません。

