

12月のこんだて

日にち	こんだて	3時のおやつ	おもな材料のはたらき		
			赤群	黄群	緑群
1, 15	中華風炊き込みごはん、わかめスープ パイン缶	キャロットケーキ	豚挽き肉、わかめ、豆腐	ごま油、さとう	しょうが、人参、エリンギ、ねぎ、パイン缶
2, 16	豆入り洋風卵焼き、ビーフンスープ ごはん	鮭ごはん	卵、ベーコン、大豆水煮	ビーフン	人参、玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草 コーン缶
3, 17	八宝豆腐、酢の物、ごはん	焼きうどん	豆腐、豚肉、わかめ しらす	片栗粉、ごま油、さとう	人参、玉ねぎ、しめじ、チンゲン菜、しょうが きゅうり
4, 18	魚フライ、胡麻和え、みかん、ごはん	ヨーグルト	白身魚	小麦粉、パン粉、油 すりごま	キャベツ、人参、もやし、みかん
5, 11	カリフラワーのクリームシチュー ソテー、食パン	5日 さつまあげ 11日 豆腐マフィン	鶏肉、牛乳、ベーコン	じゃが芋、油、上新粉	カリフラワー、人参、玉ねぎ、小松菜 グリーンピース
6	カレーうどん	せんべい	豚肉、油揚げ	うどん、油、小麦粉	玉ねぎ、人参、ねぎ
8, 22	ポークスパソテー、南瓜サラダ、ごはん	きな粉マカロニ	豚肉	スパゲッティ、油、マヨネ ーズ	玉ねぎ、人参、パセリ、レーズン、南瓜 きゅうり
9	白身魚の幽庵焼き、白みそ汁、ごはん	あずき蒸しパン	白身魚、白みそ、油揚げ	じゃが芋、油	ゆず、大根、白菜、あさつき
10, 24	ツナの柳川風、ゆかりあえ、みかん ごはん	フライドポテト	ツナ缶、卵	さとう	ごぼう、人参、玉ねぎ、みつば、白菜、小松菜 みかん
12, 26	和風ミートローフあんかけ、ブロッコリ ーの和え物、ごはん	チーズスティック	鶏ひき肉、豆腐、ひじき ツナ缶	片栗粉、さとう	しょうが、大根、人参、ねぎ、ブロッコリー
13, 27	五目きしめん	バナナ	油揚げ	きしめん	人参、ほうれん草、ねぎ、しめじ
クリスマス会 25日	チキン、付け合わせ パンナコッタ、ロールパン	コロコロラスク	鶏肉、牛乳、生クリーム アガー	すりごま、さとう、 イチゴジャム	ブロッコリー、じゃが芋、人参
誕生日会 19日	ケチャップライス、コーンスープ りんご	ココアケーキ	ツナ缶、牛乳		玉ねぎ、人参、グリーンピース、エリンギ クリームコーン缶、りんご

11月の献立写真

1, 29



あんかけうどん

17



ビーフソテー、ツナの和え物
ごはん

4, 18



親子丼、すまし汁、みかん

5, 19



豚肉と大根のごまみそ煮
金時豆の煮付、りんご、ごはん

6, 20



炒り豆腐、南瓜の煮付
ごはん

7, 21



カレーのムニエル、付け合わせ
スープ、ロースパン

8, 22



しのだうどん、チーズ

10



豚肉のしょうが炒め
れんこんのサラダ、ごはん

11, 25



マカロニグラタン、スープ
食パン

12, 26



ヘルシーチキンナゲット
おひたし、パン缶、ごはん

13, 27



さつま汁、酢の物、ごはん

14



照焼き、ベーコンポテト
ごはん

誕生日会



ドライカレー、スープ、りんご

今月のクッキングは肉まんを作りました。
ゆき組とすかい組は生地から作りましたが
キレイにまとめることができました。
肉あんも凍らせておいたので生地から飛び出
る子は少なく、美味しそうにできました！

