

日	曜	主食	副食 共通	おやつ	
				午前(未満児)	午後(共通)
2	月	ご飯	魚の磯辺焼き ほうれん草の練りごま和え バナナ 餃子スープ	牛乳 いちごクッキー	牛乳 ★フレンチトースト
3	火	ご飯	鶏肉のケチャップソテー 春雨サラダ りんご カブと肉団子のシチュー	牛乳 きなこウエハース	牛乳 ★ミルクーおさつポテト
4	水	にんじんご飯	かぼちゃグラタン ブロッコリーと卵のサラダ ミニゼリー 野菜スープ	牛乳 ★バナナ	牛乳 ★ツナマヨコーンパン
5	木	ご飯	白身魚の利休焼き 納豆 水菜の和風サラダ みかん 豚汁	牛乳 カリポテスナック	牛乳 ★絞り出しクッキー
6	金	カレーライス	チーズカレー スティックサラダ もも缶 もやしスープ	牛乳 ★メロンパン	牛乳 丸ポーロ
7	土	生活発表会			
9	月	ご飯	サバの照り焼き わかめとじゃこの酢の物 りんご キャベツスープ	牛乳 ミルクスティック	牛乳 ★あべかわ団子
10	火	わかめおにぎり	おでん チーズキャッチ みかん 	牛乳 くまサンド	牛乳 ★ジャムパン
11	水	ご飯	肉じゃが ミニトマト キウイ 春雨スープ	牛乳 えびまるせん	牛乳 ★さつまいもマフィン
12	木	ご飯	宮城県の郷土料理!はっと汁 柿なます 鮭の塩焼き ミニゼリー	牛乳 小魚せん	牛乳 ★チーズケーキ
13	金	麻婆丼	麻婆豆腐 ブロッコリーのおかか和え もも缶 わかめスープ	牛乳 ★フライドポテト	牛乳 肉まん
14	土	食パン	わかめうどん メンチカツ キャベツと天ぷらの炒め物 オレンジ	牛乳 ★ふかし芋	牛乳 小袋菓子
16	月	ご飯	魚のきのこあんかけ ほうれん草のサラダ バナナ 豆腐の味噌汁	牛乳 カル鉄スティック	牛乳 ★さつま芋ドーナツ
17	火	炊き込みご飯	大豆入り茶碗蒸し 南瓜コロッケ ミニトマト ミニゼリー	牛乳 ★バナナ	牛乳 ★白玉ぜんざい
18	水	ご飯 	豚肉の生姜焼き ブロッコリーの塩昆布和え オレンジ かぼちゃの味噌汁	牛乳 小粒揚げ	牛乳 ★パンケーキ
19	木	ご飯 	さわらの西京焼き カミカミサラダ りんご 卵スープ	牛乳 ★ふかし芋	牛乳 ヨーグルト
20	金	(誕生会) 雪だるまランチ ミートボール ポテトサラダ みかん カブとベーコンのスープ		牛乳 カステラ	牛乳 ★さつまいもパイ
21	土	ロールパン	ひじき麺 シャウエッセン 炒り豆腐 キウイ	牛乳 ★あべかわマカロニ	牛乳 小袋菓子
23	月	ご飯	チキン南蛮 ブロッコリーのカラフルサラダ りんご コーンスープ	牛乳 カレーねじりん棒	牛乳 ★フルーツゼリー
24	火	ご飯	鮭のムニエル ハッシュドポテト いちご ミネストローネ	牛乳 ★バナナ	牛乳 お楽しみデザート
25	水	にんじんご飯	大豆入り筑前煮 チキンナゲット キウイ そうめんスープ	牛乳 カリポテ	牛乳 ★スキムミルククッキー
26	木	ご飯	サバの竜田揚げ ごぼうサラダ パイナップル 白菜スープ	牛乳 ミルクウエハース	牛乳 ★豆花
27	金	カレーライス	ビーフカレー スティックサラダ みかん きのこスープ 	牛乳 ★ボイルウインナー	牛乳 クリームまんじゅう
28	土	ロールパン	醤油ラーメン えびシューマイ 五目ひじき オレンジ 	牛乳 ★バナナマフィン	牛乳 小袋菓子

※都合により献立を変更する場合があります ★印は手作りおやつです。その他のお菓子は全て無添加です
アレルギー(卵・乳製品・えび・かに)を含む場合は、完全除去または代替え給食にて対応いたします。



寒さが強まる12月は温かい鍋やスープがおいしい季節です。冬に旬を迎える野菜に、大根やかぶ、里芋、ごぼうなどの根菜類があります。根菜類には体を温める効果があり、これらの旬の野菜は鍋やスープにぴったりの食材です。給食では豚汁やシチュー、おでんなど温かいメニューをたくさん入れました。寒さに負けない元気な体をつくるためにもおいしい給食を作っていきたいと思ひます。



やまだこども園オリジナル!!

チキン南蛮

- 〈材料〉
- 鶏もも肉 2枚
 - 酒 大さじ1
 - 塩コショウ 適量
 - 片栗粉 適量
 - ◎南蛮酢
 - しょうゆ 大さじ4
 - 酢 大さじ5
 - 砂糖 大さじ6
 - ◎タルタルソース
 - 卵 1個
 - たまねぎ 1/4個
 - マヨネーズ 大さじ5くらい

- 〈作り方〉
- タルタルソース作り
- ゆで卵を作る。たまねぎはみじん切りにして水にさらす。
 - ゆで卵をフォークで潰す。たまねぎの水をぎゅっと絞って加える。
マヨネーズの量は加減しながら入れてよく混ぜたら完成。
(お好みでみじん切りのパセリを入れても)
- チキンを焼きます
- ◎の南蛮酢の材料を鍋に入れ、軽く温めます。
 - 鶏肉を大きめの1口大に切り、酒と塩コショウをよく揉み込む。
 - 鶏肉に片栗粉をまぶして、多めの油で揚げ焼きにする。
お肉に火が通ったら取り出して1の南蛮酢にさっと浸ける。
 - お皿に盛り、タルタルソースをたっぷりかけて出来上がり♪