

令和5年



予定献立表



滝尾保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ
1	金	鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草のナムル 玉葱の味噌汁 キウイ	マカロニあべかわ
2	土	チキンライス ブロッコリー炒め わかめスープ みかん	チーズ饅頭
4	月	レバーの甘辛煮 焼き南瓜 もやしの味噌汁 バナナ	梅じゃこおにぎり
5	火	かにかま入り炒り卵 ジャーマンポテト ごぼうの味噌汁 キウイ	人参ケーキ
6	水	魚のごまマヨ焼き きりざい納豆 トマトの味噌汁 オレンジ	グラノーラクッキー
7	木	豚肉とキャベツの味噌炒め 人参のコンソメ煮 中華スープ みかん	ワッフル
8	金	丸パン 鶏肉のチーズ焼き ひじきと大豆のサラダ コーン入り卵スープ りんご	竹輪の磯辺揚げ
9	土	大きくなったねの会(パン、バナナ、りんごジュース)	
11	月	豆腐の中華煮 トマト コンソメスープ キウイ	バームクーヘン/せんべい
12	火	魚の西京焼き ほうれん草のごま和え 豆腐のすまし汁 みかん	りんごゼリー
13	水	牛肉のしぐれ煮風 野菜の塩昆布和え かきたま味噌汁 りんご	ロッククッキー
14	木	鮭の塩焼き 根菜の金平 白菜の味噌汁 オレンジ	石垣もち
15	金	豚肉の生姜焼き 切昆布の当座煮 カブ入り味噌汁 パイン缶	フライドポテト
16	土	お好み焼き かおりおにぎり 豆腐の味噌汁 バナナ	もちもちチーズパン
18	月	豆乳パン 厚揚げのミートソース煮 さつまいの粉ふき もやしスープ りんご	豆乳もち
19	火	お弁当日	スイートポテト
20	水	鶏肉の甘辛焼き 切干大根煮 えのきの味噌汁 キウイ	みかん蒸しパン
21	木	麻婆豆腐 ししゃも 卵入りすまし汁 バナナ	チョコチップクッキー
22	金	メープルサーモングリル クラフトディナー ブロッコリー 南瓜スープ みかん	ほうれん草のカップケーキ
23	土	ビーフン ドレッシングサラダ オニオンスープ キウイ	クラッカーサンド
25	月	ミニクワッサン 鶏の唐揚げ ブロッコリーのホットサラダ クリームスープ いちご ミニゼリー	クリスマスケーキ
26	火	スパニッシュオムレツ ウインナー おふのすまし汁 キウイ	メルティフレーク
27	水	鶏とニラのつくね焼 ひじきの油炒め トマト入りスープ りんご	フルーツヨーグルト
28	木	冬野菜カレー 野菜のオーロラ和え チーズ オレンジ	ミニメロンパン



今月の地産地消
白菜(25日)



今年の冬至は
12月22日です。
南瓜を食べたい
ゆず湯に入っ
たりして寒い冬を
乗り越えましょう。



今月の世界の料理
カナダ(22日)

メープルサーモングリル
クラフトディナー
(↑マカロニを粉チーズで炒めたものです)



今月のおすすめレシピ (18日献立)

●厚揚げのミートソース煮●

《材料 4人分》

厚揚げ 200g 合挽ミンチ 150g 人参 1/2本
カットトマト 1缶 パセリ 2g コーン 1缶
玉葱 1玉
片栗粉 大さじ1 油 小さじ1 砂糖 小さじ1
塩コショウ 適量
ケチャップ 大さじ3 ウスターソース 小さじ1
コンソメ 適量

《作り方》

- 1、厚揚げはサイコロの大きさ、人参、玉葱、パセリはみじん切りにする。カットトマトは缶を開け、コーンは水を切っておく。
- 2、合挽ミンチを油で炒める。よく炒めたら人参、玉葱を入れて炒める。
- 3、カットトマトを入れコーンを加える。
- 4、コンソメ、ケチャップ、ウスターソース、砂糖を入れて味が整えば、厚揚げを入れる。
- 5、ひと煮立ちしたら火を止め、水溶性片栗粉でとろみをつけたら出来上がり。

冬の食中毒に注意しましょう

冬はノロウイルスなどのウイルス性の食中毒が流行しやすいです。ノロウイルスは、手や指などについて口から入ったり、加熱不十分な食べ物を食べたいすることで感染します。ノロウイルス食中毒になると嘔吐や下痢、腹痛などを起こします。予防するには、手洗いと食品の十分な加熱が有効です。手洗いは石鹸を使い、調理を行う前、食事の前後、トイレの後などに丁寧にを行います。加熱が必要な食品は中心部まで(85度~90度で90秒間)しっかり加熱します。