

12月1日(木)

牛乳

★スパゲティミートソース

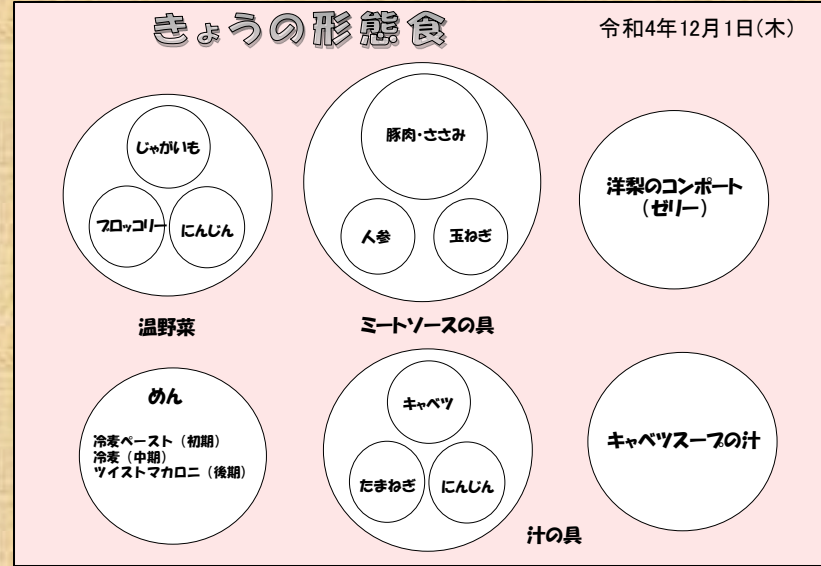
キャベツのスープ

温野菜

洋梨のコンポート

今月から各学年のリクエストメニュー(★)を取り入れていきます。

普通食



後期食



中期食



初期食



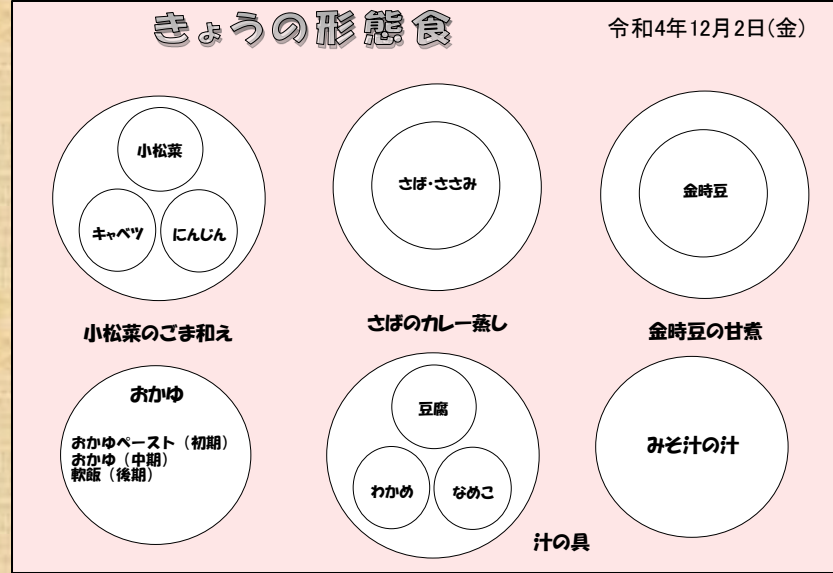
※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

12月2日(金)

牛乳
ごはん
みそ汁 (なめこ、豆腐、わかめ)
★さばのカレー焼き
小松菜のごま和え
金時豆の甘煮

今月の旬の野菜は「青菜」です。
小松菜やほうれん草について学びます。

普通食



後期食



中期食



初期食



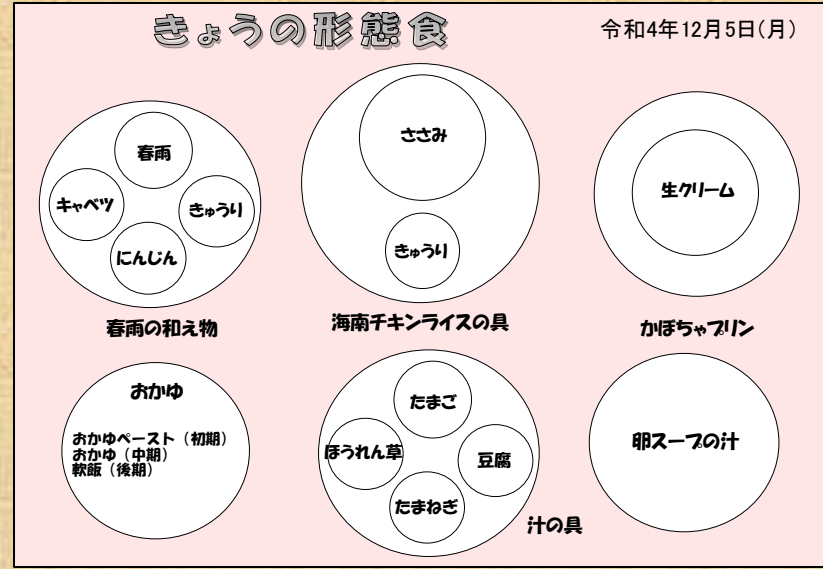
※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

12月5日(月)

牛乳
海南チキンライス
★卵スープ
★春雨の和え物
かぼちゃプリン

海南チキンライスは中国やシンガポールで食べられている料理です。鶏のゆで汁で炊いたごはんに鶏肉を添えて食べます。

普通食



後期食



中期食



初期食



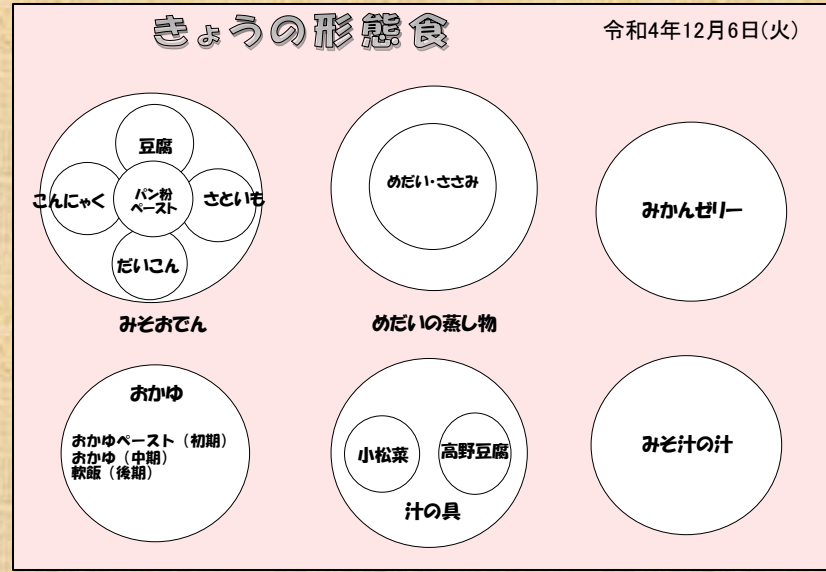
※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

12月6日(火)

牛乳
ごはん
みそ汁 (高野豆腐、小松菜)
めだいの照り焼き
みそおでん
★花みかん

みそおでんは、ゆでた大根や里芋に田楽みそをかけて食べます。

普通食



後期食



中期食



初期食



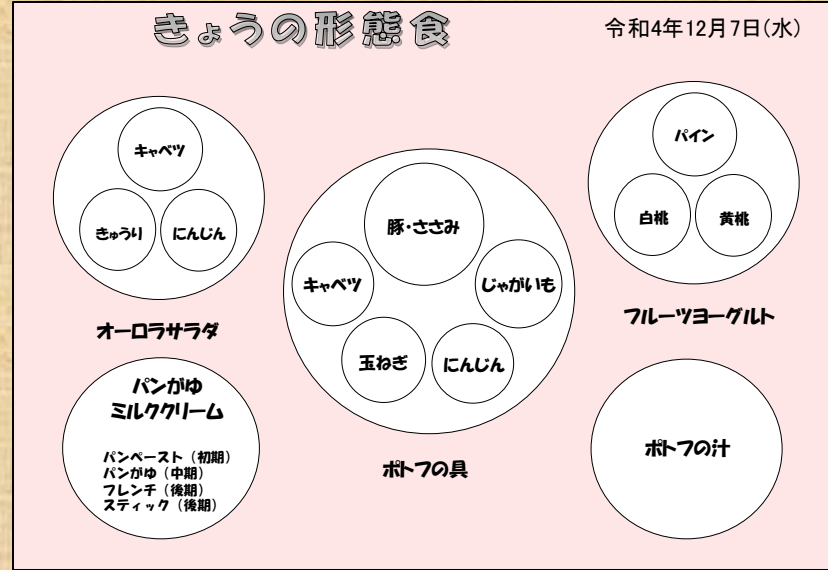
※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

12月7日(水)

牛乳
フレンチトースト
★ポトフ
オーロラサラダ
フルーツヨーグルト

オーロラサラダはマヨネーズとケチャップを合わせたオーロラソースで和えたサラダです。

普通食



後期食



中期食



初期食

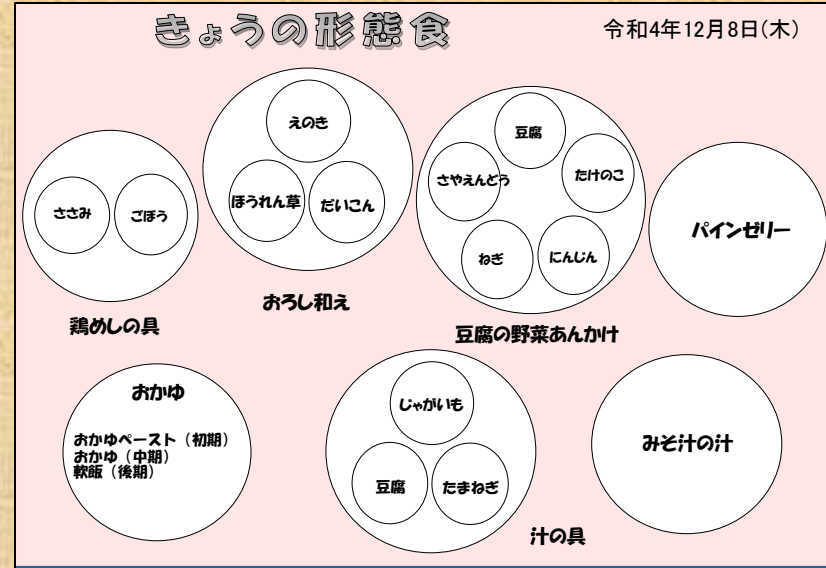


※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がきます。

12月8日(木)

牛乳
鶏ごぼうごはん
みそ汁 (じゃがいも、玉ねぎ)
豆腐の野菜あんかけ
おろし和え
★パインゼリー

おろし和えは、ほうれん草とえのきを大根おろしで和えています。冬の大根は甘くておいしいです。



普通食



後期食



中期食



初期食



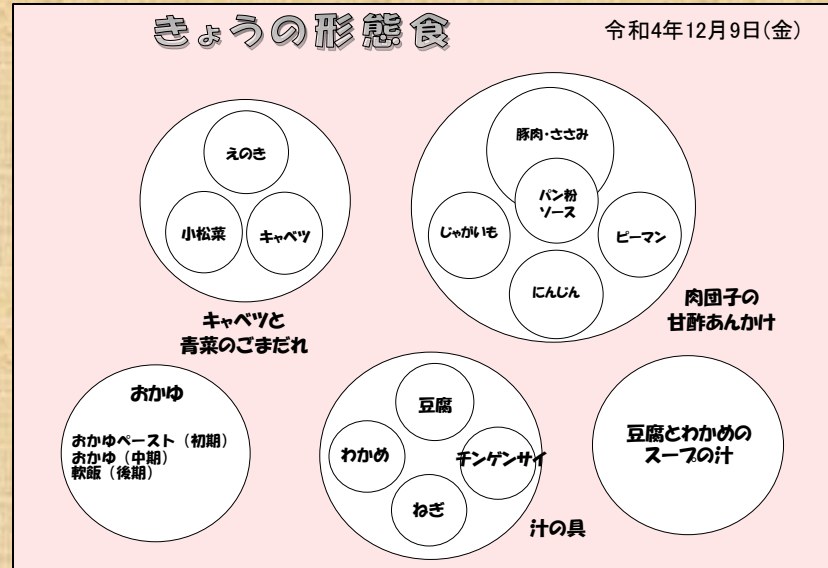
※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

12月9日(金)

牛乳
ごはん
豆腐とわかめのスープ
肉団子の甘酢あんかけ
小松菜とキャベツのごまだれ

豆腐を入れたふんわりやわらかい
肉団子と野菜に甘酢あんをからめました。

普通食



後期食



中期食



初期食



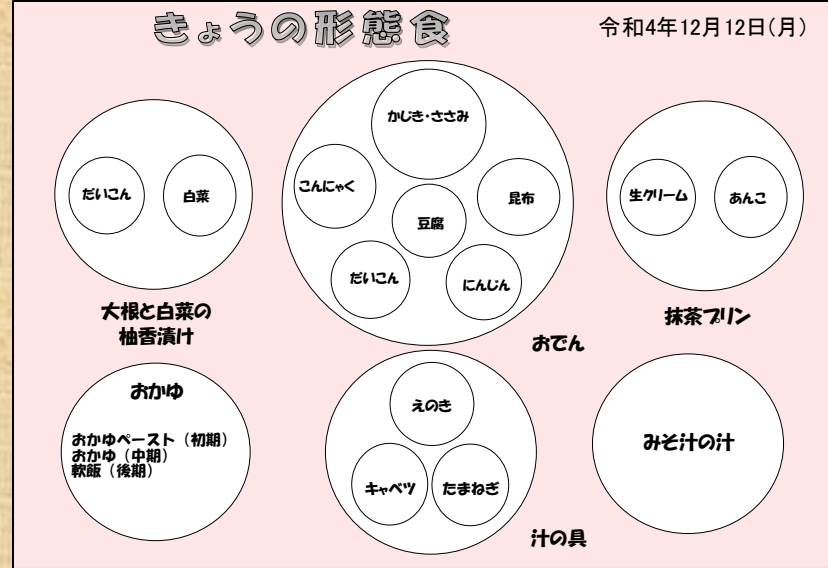
※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

12月12日(月)

牛乳
ごはん
みそ汁 (キャベツ、えのき)
おでん
大根と白菜の柚香漬け
★抹茶プリン

おでんは、いろいろな具が行き渡
るように、食べやすいように、具
を一口大に切って煮込みました。

普通食



後期食



中期食



初期食



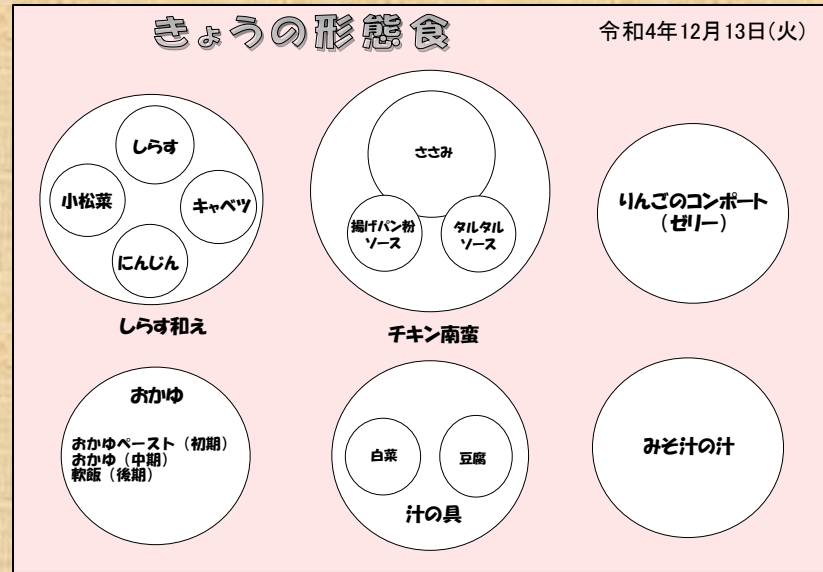
※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつかます。

12月13日(火)

- 牛乳
- ごはん
- みそ汁 (白菜、油揚げ)
- チキン南蛮
- ★しらす和え
- ★りんごのコンポート

チキン南蛮は宮崎県の郷土料理。
から揚げに甘酢をからめ、タルタルソースをつけて食べます。

普通食



後期食



中期食



初期食



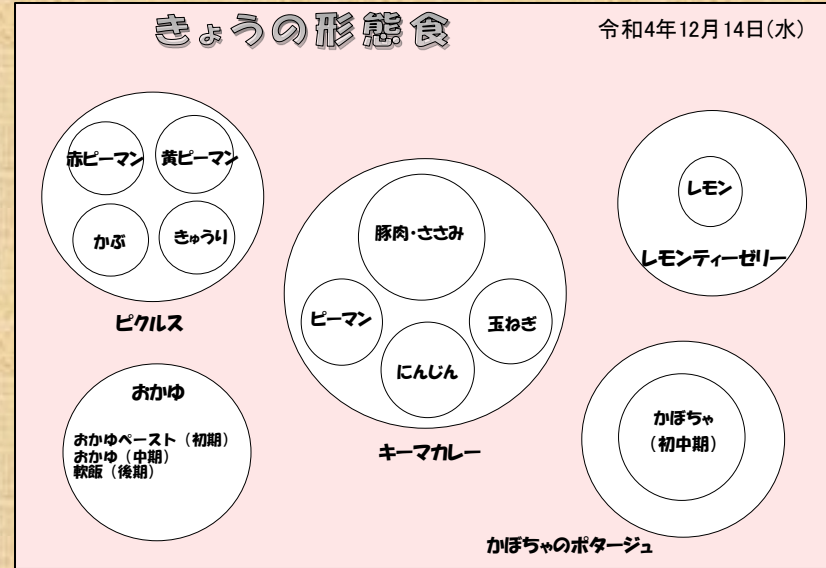
※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

12月14日(水)

- 牛乳
- キーマカレー
- ★かぼちゃのポタージュ
- ★ピクルス
- レモンティーゼリー

カラフルな野菜を甘酢につけた自家製ピクルスは、カレーによく合います。

普通食



後期食



中期食



初期食

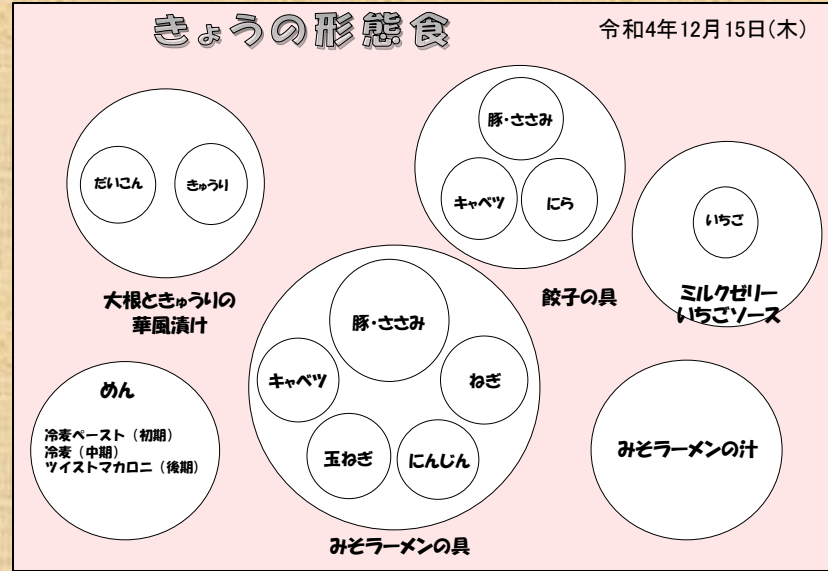


※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

12月15日(木)

- 牛乳
- ★みそラーメン
- ★蒸し餃子
- 大根ときゅうりの華風漬け
- ★ミルクゼリーいちごソース

みそラーメンは、鶏がらと豚骨でスープをとりました。野菜たっぷりです。



普通食



後期食



中期食



初期食

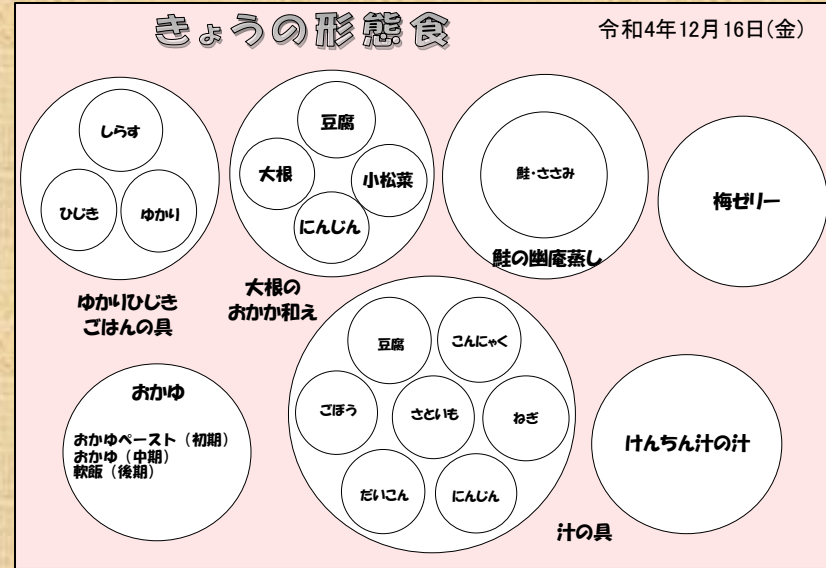


※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

12月16日(金)

牛乳
ゆかりひじきごはん
★けんちん汁
★鮭の幽庵焼き
切干大根のおかかあえ
梅ゼリー

幽庵焼きは、醤油とみりんのたれに柚子を入れ、鮭を漬けこんで焼いた爽やかな香りの焼き魚です。



普通食



後期食



中期食



初期食



※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

12月19日(月)

【食育の日-愛知県-】

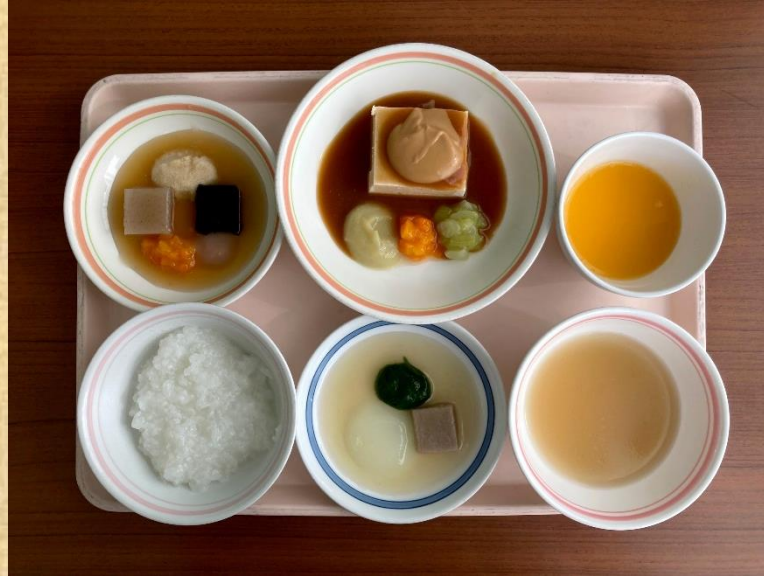
牛乳
ごはん
すまし汁 (冬瓜、しいたけ)
みそカツ・ゆで野菜
ひじきの煮物
はれひめ

愛知県名古屋市の名物料理「名古屋めし」のひとつ、八丁味噌を使ったみそカツです。

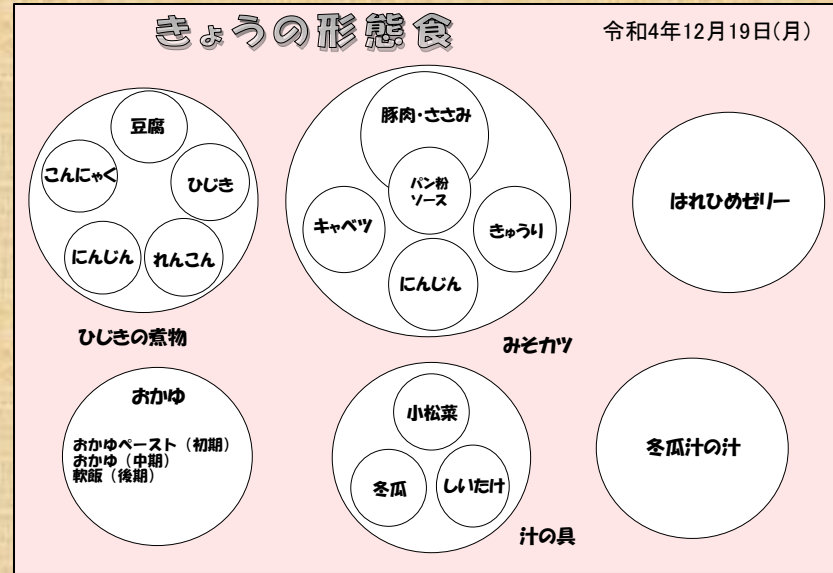
後期食



中期食



普通食



初期食



※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつかます。

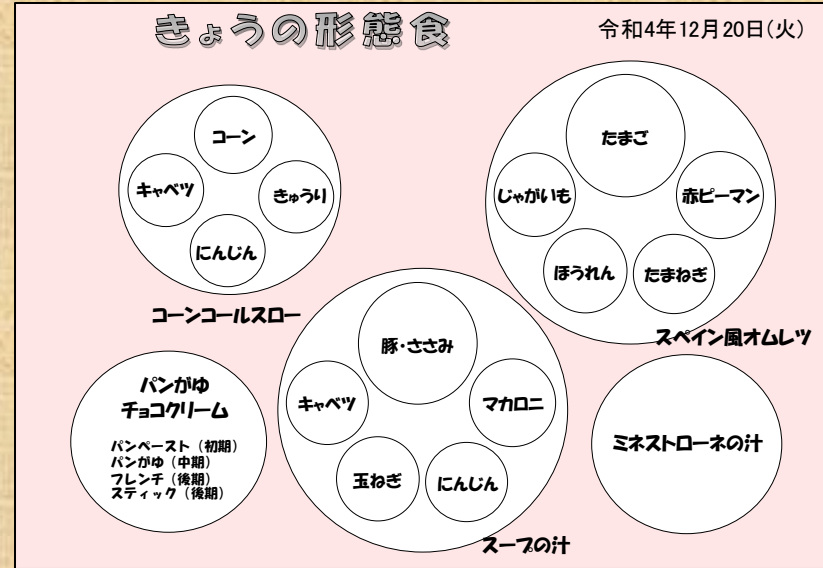
12月20日(火)

牛乳

- ★チョコクリームパン
- ★ミネストローネ
- スペイン風オムレツ
- ★コーンコールスロー

手作りチョコクリームをはさんだ
コッペパン。人気メニューです。

普通食



後期食



中期食



初期食



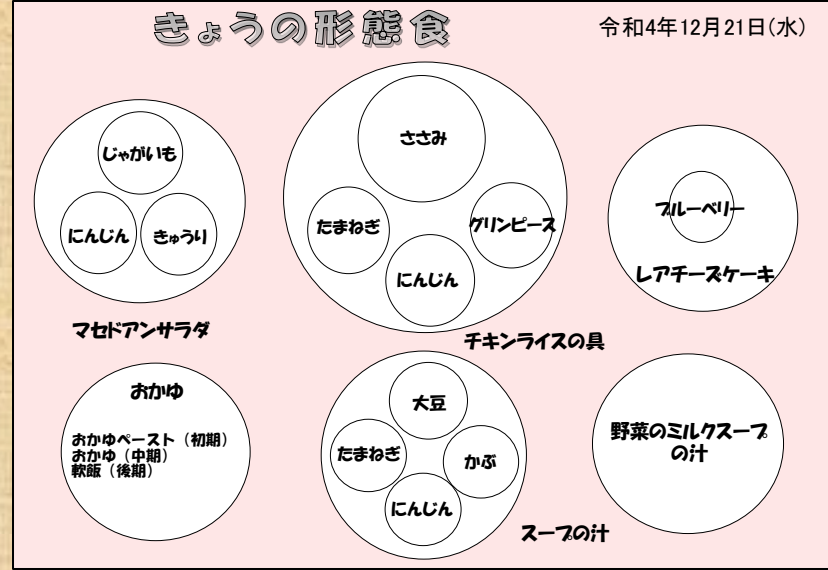
※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

12月21日(水)

牛乳
チキンライス
野菜のミルクスープ
マセドアンサラダ
★レアチーズケーキ

マセドアンサラダは、材料をコロコロと角切りに切ったポテトサラダです。

普通食



後期食

中期食

初期食



※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

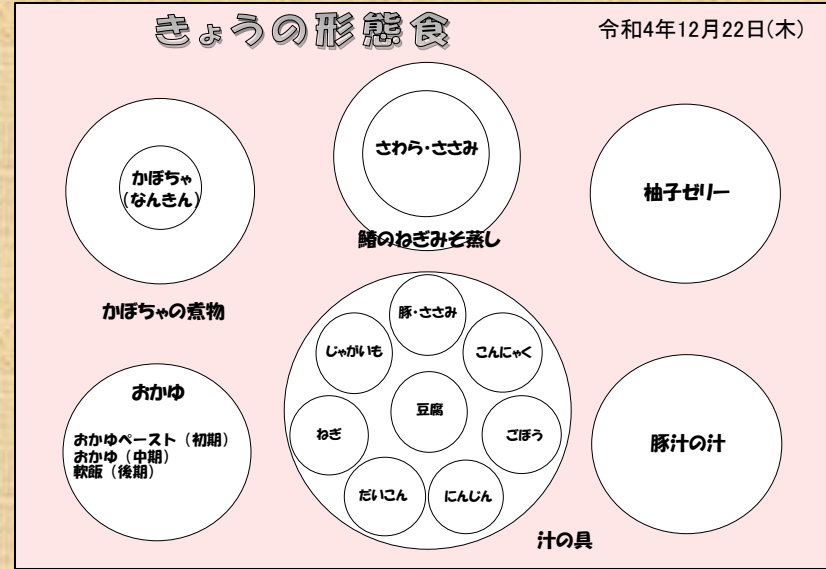
12月22日(木)

【冬至】

- 牛乳
- ごはん
- ★豚汁
- 鯖のねぎみそ焼き
- かぼちゃの煮物
- 柚子ゼリー

冬至は「ん」がつく食べ物を食べると運を呼び込めると言われています。

普通食



後期食



中期食



初期食



※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。