



| 日  | 曜 | 種   | 献立                             | 3時のおやつ         |
|----|---|---|--------------------------------|----------------|
| 1  | 金 | 焼   | ごはん 松風焼き 甘酢和え みそ汁              | 牛乳 ピザトースト      |
| 2  | 土 | 麺   | おにぎり 焼ビーフン サラダ みそ汁             | 牛乳 ホットケーキ      |
| 4  | 月 | 煮   | ごはん 肉じゃが もやしとちくわのごま和え みそ汁      | 牛乳 かみかみいりこ     |
| 5  | 火 | 焼   | ごはん 魚の塩焼き スパサラダ みそ汁            | 牛乳 ウィンナーパン     |
| 6  | 水 | 汁   | カレーライス コーンフレークサラダ スープ 果物       | 牛乳 オレンジゼリー     |
| 7  | 木 | 揚   | ごはん 魚のあんかけ 厚揚げおおか煮 みそ汁         | 牛乳 バナナカップケーキ   |
| 8  | 金 | 汁   | おにぎり 豚汁 みかん (もちつき)             | 牛乳 クッキー        |
| 9  | 土 | 汁   | パン クリームシチュー サラダ                | 牛乳 りんごヨーグルトケーキ |
| 11 | 月 | 煮   | ごはん 煮魚 スタミナサラダ みそ汁             | 牛乳 チーズ蒸しパン     |
| 12 | 火 | 揚   | ごはん からあげ ポテトサラダ スープ            | 牛乳 金時煮豆        |
| 13 | 水 | 煮   | ごはん すき焼き風煮 酢の物 みそ汁             | 牛乳 りんごゼリー      |
| 14 | 木 | 焼   | ごはん 魚のパン粉焼き 切干大根煮 みそ汁          | 牛乳 マドレーヌ       |
| 15 | 金 | 汁   | ごはん 団子汁 五目大豆煮 果物               | 牛乳 もちもちポテト     |
| 16 | 土 | 麺   | おにぎり 肉うどん サラダ                  | 牛乳 チーズケーキ      |
| 18 | 月 | 炒   | ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ひじきのさっぱり和え みそ汁 | 牛乳 たまごサンド      |
| 19 | 火 | 煮   | ごはん 魚の味噌煮 炒り豆腐 すまし汁            | 牛乳 ココア蒸しパン     |
| 20 | 水 | 焼   | ごはん 豚肉の生姜焼き 大根サラダ みそ汁          | 牛乳 ぶどうゼリー      |
| 21 | 木 | 揚   | ごはん すり身揚げ ごま和え みそ汁             | 牛乳 ふかし芋        |
| 22 | 金 | 焼   | ごはん かぼちゃシチュー (冬至) フレンチサラダ 果物   | 牛乳 ケーキ         |
| 23 | 土 |   | 祝日：天皇誕生日                       |                |
| 25 | 月 | 焼  | ごはん ハンバーグ マカロニサラダ 白菜スープ        | 牛乳 フライドポテト     |
| 26 | 火 | 揚   | ごはん 魚のフライ ひじきの炒り煮 みそ汁          | 牛乳 ジャムサンド      |
| 27 | 水 | 煮   | ごはん 麻婆豆腐 ナムル スープ               | 牛乳 きなこマカロニ     |
| 28 | 木 | 汁   | ハヤシライス ビーフンサラダ スープ 果物          | 牛乳 黒糖蒸しパン      |



はお誕生会メニューです。

『しっかり手洗い!!』

寒い季節になると冷たい水で手を洗うのがとても辛くなり、指先や手のひらを軽くこすり合わせる程度の「手抜き洗い」になりがちです。水に触れるだけでは「手洗い」にはならず、目に見えないばい菌を減らす事はできません。

石鹸で手の甲や指の間まで洗い、しっかり風邪予防をして楽しい年末に備えましょう(\*^\_^\*)

※献立は天候・仕入れなどにより内容や曜日が変更することがあります。ご了承願います。



～すり身揚げ～ (1人分) 1人分 191kcal

- |     |              |                                |
|-----|--------------|--------------------------------|
| 材料： | 白身のすり身 60g   | ・作り方                           |
|     | 木綿豆腐・人参 各10g | ①木綿豆腐は重石をのせて水切りしておく(10分くらい)。   |
|     | ひじき 2g       | ②ひじきは水にもどしておく。                 |
|     | 玉ねぎ 15g      | ③玉ねぎ・人参・ごぼうは千切りにしてゆがいておく。      |
|     | ごぼう 5g       | ④むき枝豆をゆがいておく。                  |
|     | むき枝豆 5g      | ⑤生姜はすりおろして汁を絞っておく。             |
|     | 生姜汁 1g       | ⑥すり身と①～⑤を混ぜて、砂糖・片栗粉・塩・酒で味付けする。 |
|     | 砂糖・片栗粉 各2g   | ⑦スプーンで一口大の大きさにしながら160°の油で揚げて   |
|     | 塩・酒 適量       | 火が通れば完成!                       |
|     | 揚げ油          |                                |

