

12月のこっこのだて

月	火	水	木	土	
				1 ごはん ぶたのねぎ味噌焼き かぼちゃサラダ アロカシの甘酢和え みそ汁 デザート	2 肉味噌あん かけうどん デザート
4 ごはん トンテキ ひじきのツツサダ 白菜のおかか和え みそ汁 デザート	5 親子丼 ししゃも かみかみ和え ホト野菜 みそ汁 デザート	6 パン メンチカツ こぶさいも ほうれん草と人参の和え コソメスープ デザート	7 ごはん 鶏がらのハチマツ じゃが焼き 野菜の玉葱のソテー みそ汁 デザート	8 ごはん チョコレート ごぼうサラダ かぼちゃの煮物 みそ汁 デザート	9 カレーうどん デザート
11 ごはん 魚のごま味噌焼き 春雨サラダ タマゴ納豆 みそ汁 デザート	12 ごはん 豆乳豚汁 もやしとひじきのが さっぱりポテトサラダ デザート	13 パン 鶏のてりやき 青のりポテトサラダ ほうれん草と人参の和え みそ汁 デザート	14 カレーライス 野菜スティック 筑前煮 みそ汁 デザート	15 発表会	16 味噌ラーメン デザート
18 ごはん とりのみそだれ焼き ココサダ もやしと人参の和え みそ汁 デザート	19 麻婆丼 かぼちゃのマヨネーズ焼き 五目なます みそ汁 デザート	20 パン シュー 肉味噌 スパゲティ 小松菜と海苔の和え デザート	21 ごはん プリの照り焼き ひじきの納豆和え マカロニサラダ かぼちゃの呉汁 デザート(美味し そうじゃ献立)	22 ごはん にくじゃが キャベツときのり パンソース みそ汁 デザート	23 醤油ラーメン デザート
25 クリスマス おたのしみ メニュー★	26 ごはん 豚の生姜焼き じゃが芋のみそ焼き 小松菜ときこの甘酢和え みそ汁 デザート	27 パン ハンバーグ シェーマンポテト 白菜の塩昆布和え コソメスープ デザート	28 年越しそば もやしの ゆかり和え 天ぷら デザート	29 今月のデザート バナナ・柿 みかん・りんご おやすみ	30 おやすみ



12月1日 (金)	牛乳、かりんとう	野菜ポッキー、ヨーグルト、お茶
2日 (土)	うどん	塩昆布おにぎり、お茶
4日 (月)	牛乳、スナック	フルヨーグルト、クッキー、お茶
5日 (火)	牛乳、クッキー	クラシックショコラ、ヨーグルト、お茶
6日 (水)	牛乳、ポテト	鶏ごぼうおにぎり、たくあん、お茶
7日 (木)	牛乳、クッキー	フルーツトースト、ヨーグルト、お茶
8日 (金)	牛乳、うどん	チーズ入り蒸しパン、ヨーグルト、お茶
9日 (土)	うどん	菜飯おにぎり、お茶
11日 (月)	牛乳、クッキー	豆腐入りあべかわ団子、お茶
12日 (火)	牛乳、ポテト	かぼちゃクッキー、ヨーグルト、お茶
13日 (水)	牛乳、スナック	塩昆布おにぎり、たくあん、お茶
14日 (木)	牛乳、クッキー	パン、クッキー、お茶
15日 (金)	はっぴょうかい	
16日 (土)	うどん	おかかおにぎり、お茶
18日 (月)	牛乳、ポテト	きな粉お麩入り、ヨーグルト、お茶
19日 (火)	牛乳、クッキー	ホワイトポテト、ヨーグルト、お茶
20日 (水)	牛乳、スナック	焼きおにぎり、お茶
21日 (木)	牛乳、クッキー	あんバターサンド、ヨーグルト、お茶
22日 (金)	牛乳、かりんとう	お好み焼き、お茶
23日 (土)	うどん	ごま塩おにぎり、お茶
25日 (月)	牛乳、クッキー	クリスマスケーキ、お茶
26日 (火)	牛乳、クッキー	じゃこと大豆の加減田作り、ヨーグルト、お茶
27日 (水)	牛乳、スナック	鮭お茶漬、たくあん、お茶
28日 (木)	牛乳、ポテト	
29日 (金)	おやすみ	
30日 (土)	おやすみ	

じゃこと大豆の加減田作り (幼児1人分)

大豆(水煮)	30g	① ★を鍋に入れて加熱し、溶かしておく
片栗粉	1.5g	② 片栗粉と薄力粉を混ぜ合わせ、大豆にまぶす
薄力粉	1.5g	③ ②を油でカリッと揚げる
ちりめんじゃこ	3g	④ ちりめんじゃこを素揚げにする
油(揚げ油)	適量	⑤ ③と④を合わせ、①をからめる
★しょうゆ	1g	(※調味料は少しずつ加えて、
★砂糖	0.5g	味を調節してください)
★みりん	1g	
★カレー粉	0.05g	