



令和4年12月のメニュー



きぞろ幼稚園

月		火		水		木		金			
● 都合により食材料を変更することがありますので、ご了承ください。								1	ビビンバ丼 (米・豚ひき肉・もやし・きゅうり・人参・ほうれん草・卵・白ごま・きざみのり・ごま油) わかめスープ (わかめ・玉ねぎ・えのき) みかん	2	ごはん すきやき風煮 (牛肉・白菜・玉ねぎ・しめじ・焼豆腐・白滝) 酢漬け(きゅうり・かぶ・人参) みそ汁(麴・長ねぎ・切干大根・かぶの葉)
5	ごはん タンドリーチキン (鶏肉・ヨーグルト・ケチャップ・カレー粉) 小松菜の煮浸し (小松菜・人参・しめじ・油揚げ・ちりめんじゃこ・切干大根) みそ汁 (玉ねぎ・キャベツ)	6	ごはん 魚の照り焼き(サゴシ) さつま芋のサラダ (さつま芋・きゅうり・人参・ブロッコリー・レーズン・マヨネーズ・ヨーグルト) 呉汁 (大根・つきこんにゃく・ごぼう・長ねぎ・豆腐・大豆水煮・みそ)	7	ごはん かに玉 (卵・かにかまぼこ・万能ねぎ・片栗粉・ごま油) ごま和え (ほうれん草・人参・ひじき・もやし・すりごま) みそ汁 (油揚げ・白菜・玉ねぎ)	8	ごはん ホイコーロー (豚肉・キャベツ・ピーマン・玉ねぎ・赤パプリカ・みそ・ごま油) かぼちゃの煮物(かぼちゃ) すまし汁 (麴・青梗菜・長ねぎ・わかめ)	9	ごはん 鶏肉と高野豆腐の卵とじ (鶏肉・高野豆腐・玉ねぎ・白菜・人参・いんげん・干しいたけ・卵) 彩りナムル (もやし・人参・きゅうり・ツナ缶・ひじき・ごま油) みそ汁 (水菜・しめじ)		
12	ごはん 肉じゃが (豚肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・白滝・いんげん) 酢の物 (きゅうり・わかめ・かにかまぼこ) みそ汁 (ほうれん草・切干大根)	13	カレーうどん (ゆでうどん・鶏肉・人参・しめじ・小松菜・玉ねぎ・長ねぎ・カレールー) バナナ	14	生活発表会		15	ごはん 白身魚のケチャップあんかけ (ホキ・玉ねぎ・ピーマン・赤パプリカ・片栗粉・ケチャップ) 磯香和え(ほうれん草・えのき・人参・のり) みそ汁 (油揚げ・大根・ひじき)	16	ロールパン ミートローフ(豚ひき肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・コーン缶・卵・パン粉) グリーンサラダ(レタス・トマト・きゅうり・ごま油) ミルクスープ (玉ねぎ・キャベツ・じゃが芋・ブロッコリー・ウインナー・牛乳)	

園児に人気のレシピ紹介!! (ご家庭で作りやすい量にしてみました)

酢の物

酢 大さじ 3
砂糖 // 2.5
しょうゆ // 1 弱

ドレッシング

酢 大さじ 2
しょうゆ // 2.5
砂糖 // 2 弱
ごま油 小さじ 1

園の菜園で収穫した野菜を給食に入れました。

ピーマン・・・10/5 野菜ソテー、10/12 焼きそば、10/27 豚肉と野菜の塩麴炒め

なす・・・10/13・10/28 みそ汁

長ねぎ・・・10/28 みそ汁

☆10/21 に、さつま芋の葉と茎をごま和えにいただきました。



サゴシ(6日 照り焼き)ってどんな魚?

サゴシは、サワラの幼魚です。サワラは出世魚で、60cm以上の大きいサイズを『サワラ』、それ以下かつ40cm以上のサイズの幼魚を『サゴシ』と呼びます。淡泊な味の白身です。