



	月	火	水	木	金	土
星					1 ご飯 鮭の塩焼き 鮭 塩 ひじきとれんこんのきんぴら ひじき 蓮根 人参 油 三温糖 醤油 みそ汁 しめじ 白菜 煮干し 味噌	2 ピーマンの甘辛丼 精白米 豚ひき肉 人参 ビーマン きゃべつ 醤油 みりん 三温糖 みそ汁 わかめ 玉葱 煮干し 味噌 りんご
					牛乳 もものケーキ HM粉 もも缶 牛乳 油	牛乳 マーメイドサンド 米粉コッペパン マーメイドジャム
おやつ						
星					4 ご飯 鶏肉の生姜焼き 鶏もも肉 しょうが 醤油 みりん ちくわのごまマヨサラダ ちくわ ほうれん草 白菜 人参 醤油 マヨドレ 白ごま すまし汁 花鰻 木綿豆腐 わかめ えのき 煮干し 醤油 塩	5 ご飯 鰯の甘酢あんかけ 鰯 人参 ビーマン 玉葱 干し椎茸 油 三温糖 醤油 片栗粉 酢 塩茹でブロッコリー ブロッコリー 塩 みそ汁 油揚げ 小松菜 きゃべつ 煮干し 味噌
					6 カレーライス 精白米 豚こま肉 玉葱 人参 じゃがいも にんにく しょうが クリームコーン缶 油 塩 ルー フレンチサラダ きゃべつ きゅうり 人参 ハム 油 酢 塩	7 ご飯 豚肉ときゃべつの味噌炒め 油 片栗粉 豚肉 きゃべつ 玉葱 味噌 三温糖 酒 こふきいも じゃがいも 塩 パセリ すまし汁 小松菜 かまぼこ 煮干し 醤油 塩
おやつ						
星					11 ご飯 鰯の柚子みそ焼き 鰯 味噌 みりん 三温糖 柚子 筑前煮 鶏もも肉 里芋 人参 れんこん 干し椎茸 板こんにゃく 醤油 みりん 油 すまし汁 ほうれん草 お鮎 煮干し 醤油 塩 花鰻	12 酵母ロール ハンバーグ 豚ひき肉 玉葱 パン粉 牛乳 塩 油 三温糖 ケチャップ ソース きゃべつとツナのサラダ きゃべつ ツナ油漬缶 きゅうり 人参 マヨドレ 塩 醤油 かぶのスープ かぶ 玉葱 鶏がら 煮干し 塩
					13 ご飯 鶏肉のカレー焼き カレー粉 鶏もも肉 しょうが にんにく 醤油 ほうれん草としめじのソテイ ほうれん草 もやし しめじ 油 塩 かぼちゃのスープ かぼちゃ ベーコン 玉葱 鶏がら 煮干し 塩	14 味噌煮込みうどん 干しうどん 鶏こま肉 人参 しめじ 人参 小松菜 長葱 煮干し 昆布 醤油 みりん 塩 さつま芋の甘煮 さつま芋 水 三温糖
おやつ						
星					18 ご飯 鶏肉の生姜焼き 鶏もも肉 しょうが 醤油 みりん ちくわのごまマヨサラダ ちくわ ほうれん草 白菜 人参 醤油 マヨドレ 白ごま すまし汁 花鰻 木綿豆腐 わかめ えのき 煮干し 醤油 塩	19 ご飯 鰯の甘酢あんかけ 鰯 人参 ビーマン 玉葱 干し椎茸 油 三温糖 醤油 片栗粉 酢 塩茹でブロッコリー ブロッコリー 塩 みそ汁 油揚げ 小松菜 きゃべつ 煮干し 味噌 ベーコン 鶏がら 煮干し 塩
					20 【山お誕生日会】 りんごジュース ケチャップライス 精白米 ケチャップ 鶏肉の香草パン粉焼き 鶏もも肉 塩 油 にんにく パセリ 粉チーズ パン粉 じゃがいものカラフルソテー じゃがいも 人参 コーン缶 ブロッコリー 油 塩 きゃべつのスープ きゃべつ えのき 玉葱 ベーコン 鶏がら 煮干し 塩	21 ご飯 豚肉ときゃべつの味噌炒め 油 片栗粉 豚肉 きゃべつ 玉葱 味噌 三温糖 酒 こふきいも じゃがいも 塩 パセリ すまし汁 小松菜 かまぼこ 煮干し 醤油 塩
おやつ						
星					25 ご飯 鰯の柚子みそ焼き 鰯 味噌 みりん 三温糖 柚子 筑前煮 鶏もも肉 里芋 人参 れんこん 干し椎茸 板こんにゃく 醤油 みりん 油 すまし汁 ほうれん草 お鮎 煮干し 醤油 塩 花鰻	26 酵母ロール ハンバーグ 豚ひき肉 玉葱 パン粉 牛乳 塩 油 三温糖 ケチャップ ソース きゃべつとツナのサラダ きゃべつ ツナ油漬缶 きゅうり 人参 マヨドレ 塩 醤油 かぶのスープ かぶ 玉葱 鶏がら 煮干し 塩
					27 ご飯 鶏肉のカレー焼き カレー粉 鶏もも肉 しょうが にんにく 醤油 ほうれん草としめじのソテイ ほうれん草 もやし しめじ 油 塩 かぼちゃのスープ かぼちゃ ベーコン 玉葱 鶏がら 煮干し 塩	28 味噌煮込みうどん 干しうどん 鶏こま肉 人参 しめじ 人参 小松菜 長葱 煮干し 昆布 醤油 みりん 塩 さつま芋の甘煮 さつま芋 水 三温糖
おやつ						



早いもので今年も残すところあと1ヶ月になりました。朝・夕の空気もすっかり冷え、寒さも厳しくなってきましたね。気温差も激しく、風邪をひきやすい時期になりますので、体の温まる食事で寒さを乗り切りましょう！残り1ヶ月、こどもたちや先生に美味しい給食を提供できるよう心を込めて作ります(^_^)

12月は子どもたちに大人気の豆腐で作る白和えと、ホットケーキミックスで簡単に出来るスコーンのレシピを紹介します。少しでも参考になればうれしいです♡

🍵 ほうれん草の白和え 🍵

材料（大人2人・子ども2人）

ほうれん草・・・1/2束
人参・・・・・・小1本
つきこん・・・・50g
豆腐・・・・・・1/2丁
しょうゆ・・・・小さじ2/3
砂糖・・・・・・小さじ1
白すりごま・・大さじ1
塩・・・・・・少々

☆作り方☆

- ①ほうれん草はざく切り、人参は千切りにする。
- ②鍋にお湯を沸かして、つきこん→人参→ほうれん草の順に茹でて、水にさらす。絞って水気を切る。
- ③豆腐はボールに入れて滑らかになるように混ぜる。
- ④②、③と調味料をすべて合わせたら完成☆

☆豆腐を滑らかにするには、泡だて器を使うと簡単です♪
ほうれん草の他にもブロッコリーにしたり、つきこんは抜いたり、ひじきを入れたり、色々なアレンジが出来ますよ(^_-)☆

🍪 ごまスコーン

材料（8～10個分）

ホットケーキミックス
・・・1袋（200g）
溶かしバターまたはサラダ油
・・・30g
白ごま・・・10g
牛乳・・・50g

♡作り方♡

- ①オーブンを170℃15分に予熱しておく。
- ②ホットケーキミックスに牛乳以外を加え、混ぜ合わせる。
- ③②に牛乳を少しずつ加え生地がまとまるように合わせる。牛乳が多ければやわらかめのスコーン、少ないとザクザクした食感になるのでお好みで♡
- ④綿棒で厚さ2cmほどに伸ばしスケッパーや包丁で8～10等分に切る。
- ⑤クッキングシートをひいた天板に並べ、170℃のオーブンで10～15分焼き色が付くまで焼く。

