

12月予定献立表

まつばら保育園

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
	けんちんみそうどん びっくりコーンボール	ごはん 鮭のタンドリー風 ニラと天かすのみそ汁 もやしの胡麻みそ酢	ごはん ネギ塩レモン焼きチキン きゃべつのみそ汁 ツナごぼうの甘辛炒め	ごはん 白身魚のみそマヨ焼き 豆腐きのこスープ かりかりウィンナーサラダ	そばめし 春雨と肉団子のスープ 小松菜とツナの旨味サラダ
	スタミナおにぎり	チーズヨーグルトマフィン	ミルクラスク	お好み焼き	じゃが芋のスコーン
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
ごはん 鶏肉のはちみつ照焼き 白菜のみそ汁 大根のホットサラダ チーズケーキ	ナポリタン イタリアンスープ コブサラダ 鮭わかめおにぎり	ごはん タラ梅風味天ぷら 切干大根のみそ汁 塩チャプチェ ソフトミルクゼリー	ごはん 麻婆豆腐 中華風コーンスープ もやしのナムル ブチパン	ごはん ぶり大根 舞茸とかぼちゃのみそ汁 白菜とかにかまのサラダ バナナブレット	ごはん スパニッシュオムレツ 冬野菜のスープ スパゲティツナサラダ 肉まん
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
ごはん 豚肉のスタミナ炒め じゃが芋のみそ汁 大根サラダ 大学ポテト	しょうゆラーメン 煮卵 わかめともやしの和え物 ヨーグルト じゃこトースト	ごはん 鮭のパン粉焼き なめこのみそ汁 ひじき煮 コーンブレット	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 根菜のみそ汁 ハリハリなます カルピスゼリー	バターロール △サカ ミネストローネ グreekサラダ ごはんのお焼き	ビビンバ風 わかめスープ レコン梅マヨサラダ マラサダ
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
ごはん ポークジンジャー ほうとう汁 人参じゃこサラダ ホットケーキピザ	森のスパゲティ さつま芋のスープ コロコロサラダ お誕生会スイーツ	ごはん 揚げサバの中華煮 もやしとしめじのみそ汁 切干大根煮 黒ごまラスク	チキンライス コーンチャウダー マセドアンサラダ ミニゼリー アイスパフェ	ごはん 白身魚のバーベキューソース 豆腐のみそ汁 蒸し鶏きゅうり カレー蒸しパン	ごはん ふんわりチキンナゲット 玉葱のみそ汁 じゃこ入りごぼうサラダ スノーボール
28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	 <p>※ 献立内のピンクの文字はお誕生会スイーツの日になります。</p>	
ごはん 豆腐バーグ わかめのみそ汁 中華もやしサラダ ごまブリッツ	肉うどん 白菜とツナのおかかポン酢和え 煮豆 チーズ入り焼きおにぎり	カレーライス コンソメスープ コールスローサラダ マーラーカオ			

世界の料理 18日(金)



ギリシャ



ギリシャ料理は「地中海食」とも呼ばれ、チーズ・ヨーグルト・オリーブ・季節の野菜・果物・穀物など植物生食品は毎日、魚介類・鶏肉・卵は週に数回、肉は月に数回という健康的な食べ方で、2010年にユネスコの無形文化遺産に登録されました。

じゃが芋の上にひき肉、なす、ベシャメルソースを重ねて焼いた「**△サカ**」は、ギリシャを代表する料理の一つです。

