



令和7年12月のメニュー



きぞろ幼稚園

月		火		水		木		金	
1	ごはん おからハンバーグ (鶏ひき肉・豆腐・おから・玉ねぎ・人参・れんこん・ひじき・卵・パン粉・片栗粉) 和風サラダ (レタス・きゅうり・わかめ・かつお節・ごま油) みそ汁 (麴・小松菜)	2	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 (青梗菜・えのき・なると)	3	ごはん すきやき風煮 (牛肉・白菜・玉ねぎ・生しいたけ・焼豆腐・白滝) 浅漬け (きゅうり・大根・人参・塩昆布) みそ汁 (キャベツ・わかめ・麴)	4	ごはん 魚の照り焼き(さごし) 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・油揚げ・大豆水煮・みそ)	5	ごはん 鶏の塩麴焼き (鶏肉・塩麴) 炒り豆腐 (豆腐・人参・玉ねぎ・小松菜・しめじ・卵・ごま油) みそ汁 (白菜・切干大根・万能ねぎ)
8	ごはん 中華風玉子あんかけ (卵・しらす干し・万能ねぎ・片栗粉) ごま和え (小松菜・人参・ひじき・もやし・すりごま) みそ汁 (油揚げ・白菜・玉ねぎ)	9	ごはん ししゃもフライ (ししゃも・卵・小麦粉・パン粉) おひたし (ほうれん草・えのき・人参・かつお節) みそ汁 (大根・わかめ・麴・長ねぎ)	10	雑穀ごはん(米・雑穀) 肉じゃが (豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・白滝・いんげん) 酢漬け (かぶ・きゅうり・人参) みそ汁 (豆腐・なめこ・かぶの葉)	11	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・里芋・カレールー) バナナ	12	生活発表会
15	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・しめじ・卵) ナムル (もやし・人参・小松菜・ひじき・白ごま・ごま油) みそ汁 (水菜・えのき)	16	ロールパン ミートローフ (豚ひき肉・玉ねぎ・いんげん・コーン缶・卵・ケチャップ・パン粉) 新ピーンズツナサラダ (レタス・トマト・きゅうり・大豆水煮・ツナ・ごま油) ミルクスープ (玉ねぎ・キャベツ・人参・じゃが芋・ブロッコリー・ウインナー・牛乳)	17	ごはん 白身魚(ホキ)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) 切干大根の煮物 (切干大根・人参・油揚げ・ごぼう・いんげん・れんこん・干しいたけ・ごま油) みそ汁 (小松菜・わかめ)	★園でとれた野菜を給食に出しました★ 10/10 栗ごはん・・・栗 10/22 みそ汁・・・かぶの間引き菜 10/30 みそ汁・・・大根・春菊・かぶの間引き菜 11/19 肉豆腐・・・しいたけ 11/20 さつまいもごはん・・・さつまいも 11/25 柿の白和え・・・柿			

園児に大人気! ごま酢和えのレシピ紹介!!

材料(作りやすい量)

キャベツ 1/4 個
 人参 1/5 本
 きゅうり 1 本
 生ちくわ 2~3 本
 しょうゆ・・・大さじ 1
 砂糖・・・大さじ 3
 酢・・・大さじ 4
 すりごま(白) 適量

作り方

1. キャベツはざく切りに、人参は千切りに、生ちくわは 5mm 幅の輪切りにして茹でる
3. きゅうりは薄めに輪切りして塩もみしておく
4. 調味料を合わせ、材料を和える

