

12月献立表

令和5年度 宮津幼稚園

今月の地元食材は…米、ホンモロコ、煮干し、ベーコン、しょうが、だいこん、かぶ、葉ねぎ、はくさい、さつまいも、やまのいも、ほうれん草、キャベツ、みかん、みそなど

冬は寒くて外遊びもおっくうになりがちですが、バランスのとれた食事を心がけ、元気に遊び体力をつけましょう！楽しいことがいっぱい冬休みも、寒さに負けず元気に enjoy できるようにしましょう。

そのためにも毎日、早寝早起きをして朝ごはんをしっかり食べましょう。にんじんや大根などの根菜は体を温めてくれるので、積極的に食べましょう！



1日(金)

ごぼうと大豆の

キーマカレー

キャベツのコンソメ炒め
柿

食感がよいごぼうと大豆がたっぷり入ったカレーです！

4日(月)

ごはん

ぽかぽかおでん
キャベツの炒め物
りんご

大根やじゃがいも、がんもどきなどを使った身体温まるおでんです。

5日(火)

ごはん

鶏肉のマヨネーズ焼き
冬のフレンチサラダ
具沢山コンソメ
スープ

はくさいや大根、にんじん、ほうれん草の冬野菜が入ったサラダです。

6日(水)

宮津カレーラーメン

厚揚げのピリ辛炒め
由良みかん

スープまで飲める、カレーラーメンです。お楽しみに♪

7日(木)

ごはん

サバの竜田揚げ
白菜のごま酢和え
わかめスープ

サバに下味をしっかりつけて揚げたメニューです。

8日(金)...

ごはん

ポークチャップ
ドレッシングサラダ
さつまいものみそ汁

豚肉、玉ねぎ、しめじをケチャップやウスターソースなどの調味料で炒めたご飯のすすむメニューです。

11日(月)

ソースカツ丼

大根のナムル
中華スープ

揚げたお肉を手作りのソースにひたして、どんぶりの上に乗せて食べます。

12日(火)

ごはん

ひき肉入り千草焼き
キャベツのおひたし
かぶら汁

旬のかぶを使ったお汁です。火が入るととろっとした食感になります。

13日(水)

コッペパン

鶏肉と白菜の
クリームシチュー
ほうれん草のソテー
オレンジゼリー

冬野菜たっぷりです♪パンに合うクリームシチューです！

14日(木)

ごはん

根菜の甘辛煮
中華サラダ
米粉のごまケーキ

旬の大根やごぼうを使った、身体の温まる甘辛煮です。新メニュー♪

15日(金)

ごはん

サケのコーンソース焼き
ごまドレッシングサラダ
冬野菜のスープ

冬が旬の白菜、大根、さつまいも、にんじんが入ったスープです。

みやづ食の日

19日(火)

ごはん 大根のそぼろ煮
ホンモロコと
さつまいもの天ぷら
マヨネーズサラダ
幼稚園特製大根・さつまいものぽかぽかみそ汁

今月の食の日の食材は「ホンモロコ」と「ネギ」です。園で収穫した大根・さつまいも入りのみそ汁をみんなでクッキング!!

冬至メニュー

20日(水)

ごはん
冬至バーグの
みぞれがけ
白菜のゆかり和え
えのきのすまし汁

冬至に「ん」の付くものを食べると1年間「運」が付くと言われてます。れんこん、なんきん、にんじん、ソースにだいこんを使います。

クリスマスメニュー

21日(木)

ケチャップライス
チューリップのから揚げ
キャベツソテー
白菜のスープ



よいお年を！

骨付きのチキンを油で揚げて作ります。クリスマスメニューです♪

18日(月)

ごはん
厚揚げのピリ辛あんかけ
のりのりはくさい
みやづ歴史が
つまみみそ汁

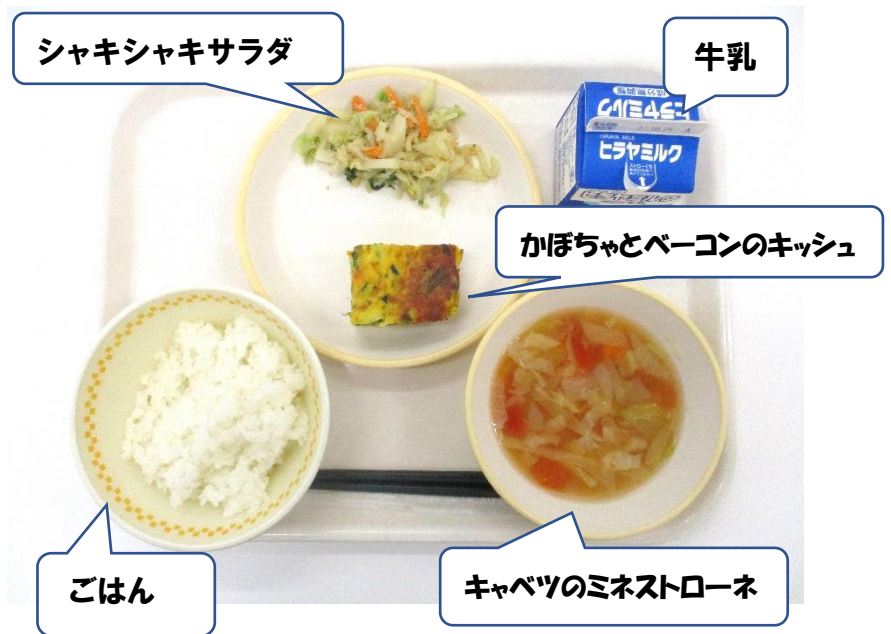
吉津小の4年生が学習の中で、「宮津の魅力伝えるみそ汁」を考えてくれました。

レシピ教えて！の声がありました！

『かぼちゃとベーコンのキッシュ』（10月19日のメニュー）

【材料（4人分）】

・ベーコン	30g
・玉ねぎ	1/4個
・かぼちゃ	40g
・ほうれん草	2束
・パセリ（乾）	適量
・塩	少々
・コンソメ	3g
・炒め油	小さじ1/2
・豆乳（牛乳）	30ml
・植物性チーズ（チーズ）	40g
・卵	4個
・かたくり粉	8g



【作り方】

- ① ベーコンと玉ねぎは5mmスライス、かぼちゃは1cmのいちょう切り、ほうれん草は5cmスライスにする。
- ② フライパンに炒め油を入れ、ベーコン～コンソメまでを入れて炒める。
- ③ ボウルに卵、豆乳（牛乳）、チーズ、かたくり粉を入れて混ぜ、②に入れる。
- ④ 蓋をして弱火で20分程焼いたら、フライパンから取り出し、食べやすい大きさに切る。（給食では180℃スチーム100%のオーブンで25分焼きました。）

※給食ではパイ生地を使わないメニューにしています。市販のパイシートを使っても美味しいです。

『キャンディおさつチップス』（10月20日のメニュー）

【材料（5人分）】

・さつまいも	150g
・揚げ油	適量
・三温糖	15g
・水	5g
・バター	15g



【作り方】

- ① さつまいもは皮をむき、2～3mmの輪切りにする。（スライサーを使うと便利です。）
- ② 揚げ油でさつまいもを2分ほど揚げる。
- ③ 鍋に三温糖と水を入れて溶かし、最後にバターを入れてキャラメルを作る。
- ④ 揚げたさつまいもに③を絡めて完成。