

～＊～ 給食メニュー ～＊～
【12月の献立】

	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
昼食	ごはん・スープ 鮭のステーキ風 南瓜煮 りんご	ごはん・みそ汁 鶏肉のトマトソース ブロッコリーおかか和え オレンジ	カレーライス スープ ヨーグルト バナナ	焼そば みそ汁 みかん	ごはん・みそ汁 さかなの磯焼き 白菜おかか和え ピーチ	休み
おやつ	さつま芋ソテー	おかかおにぎり	五平餅	ビスケット・プリン	ジャムパン	
夕食	混ぜご飯・汁物 デザート	シチューかけご飯 スープ・デザート	うどん デザート	チャーハン・スープ デザート	カレーライス スープ・デザート	
	9	10	11	12	13	14
昼食	ミートソーススパゲティ スープ オレンジ	ごはん・スープ 魚のてりやき じゃがバター バナナ	ごはん・みそ汁 鶏肉のごまだれ焼き ブロッコリーおかか和え みかん	ごはん・みそ汁 焼コロッケ 小松菜と人参のしらす和え ピーチ	ごはん・みそ汁 魚のムニエル 野菜炒め バナナ	肉うどん りんご ヨーグルト
おやつ	焼きおにぎり	シュガートースト	ひじきおにぎり	煎餅・ゼリー	蒸しパン	ビスケット
夕食	混ぜご飯・汁物 デザート	シチューかけご飯 スープ・デザート	うどん デザート	チャーハン・スープ デザート	カレーライス スープ・デザート	シチューかけご飯 スープ・デザート
	16	17	18	19	20	21
昼食	ごはん・みそ汁 魚の磯焼き 白菜おかか和え ピーチ	焼そば みそ汁 みかん	チキンライス・スープ ミートローフ ポテトサラダ いちご	ごはん・スープ 鮭のステーキ風 南瓜煮 りんご	ごはん・みそ汁 鶏の照り焼き フライドポテト ピーチ	休み
おやつ	おかかおにぎり	さつま芋のソテー	ジャムパン	焼きおにぎり	じゃが丸みたらし	
夕食	混ぜご飯・汁物 デザート	シチューかけご飯 スープ・デザート	うどん デザート	チャーハン・スープ デザート	カレーライス スープ・デザート	
	23	24	25	26	27	28
昼食	休み	けんちんうどん(ごぼう) ヨーグルト バナナ	ごはん・みそ汁 ハンバーグ キャベツの胡麻和え いちご	カレーライス スープ ヨーグルト バナナ	ごはん・みそ汁 焼きコロッケ 小松菜と人参のしらす和え ピーチ	肉うどん りんご ヨーグルト
おやつ		シュガートースト	煎餅・ゼリー	しらすもち	シュガートースト	ビスケット
夕食		シチューかけご飯 スープ・デザート	うどん デザート	チャーハン・スープ デザート	カレーライス スープ・デザート	シチューかけご飯 スープ・デザート
	30	31				
昼食	休み	休み				
おやつ						
夕食						



人気メニュー（おやつ）のレシピ

五平餅

<材料>

お米 35g
A { すりごま 1.5g
みそ 1.5g
しょうゆ 1g
さとう 1.5g
油 少々

<作り方>

- ①Aを合わせる
- ②お米1～2合を多めの水で炊く
- ③炊いたご飯を麺棒などでつぶす。
- ④③を小判型に整える
- ⑤④の正面に①を塗り、油を薄く敷いたクッキングペーパーに乗せ、180度のオーブンで10分くらい焼く