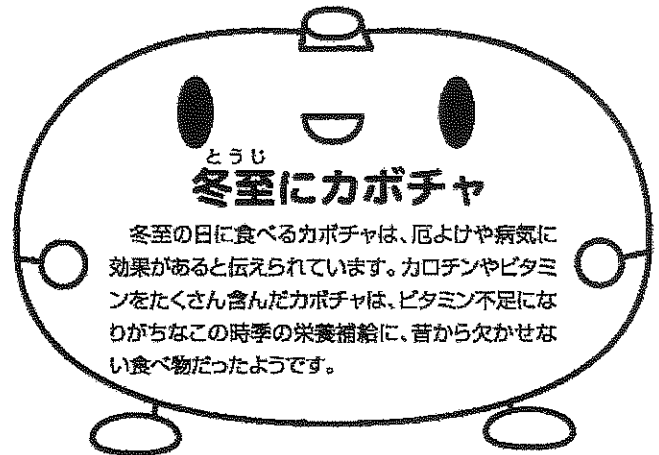
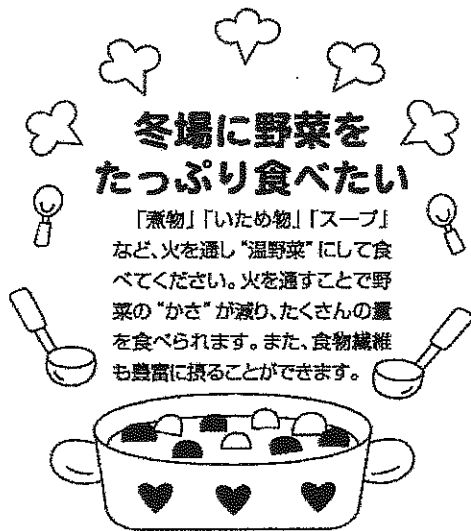


寒くなっています

地球温暖化の影響なのか、今年の夏は猛暑で、冬は厳寒の予報が出ています。気温や湿度が低くなる時季には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウィルスが繁殖しやすくなります。風邪を引かないためには、人混みを避ける、室温と湿度に気をつけて体を冷やさない、手洗い・うがいをしっかりする、休養を取る、栄養を摂るなど、大切なことがあります。たんぱく質、脂肪、ビタミンAとビタミンCをバランスよく摂りましょう。



★今月のレシピ★ かき玉うどん

～材料子ども一人分～

茹でうどん	40g～100g
鶏ミンチ	20g
玉ねぎ	15g～20g
人参	10g～15g
白菜	10g～20g
生椎茸	5g～10g
ねぎ	適量
醤油、砂糖、酒、みりん	適宜
だし汁	100cc～150cc
薄口醤油、塩	適宜
水溶き片栗粉	適量
卵	15g～20g




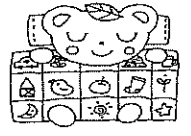





- 作り方
- ①鍋に入れただし汁に薄口醤油と塩で味付ける。
  - ②野菜は食べやすい大きさに切る。卵は溶きほぐす。
  - ③別鍋に鶏ミンチとねぎ以外の野菜、適量の水分を入れ、煮る。野菜が好みの柔らかさになったら醤油、砂糖、酒、みりんを味付け、汁気をとばす。
  - ④①のだし汁を沸騰させ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を流し入れて火をとおり、かき玉汁にする。
  - ⑤うどんを食べやすい大きさに切り、好みの柔らかさに茹で、器に入れ、③をのせてねぎと④をかけ、出来上がり。

※野菜はお好みで、何を入れても大丈夫です。冷蔵庫にあるもので作りましょう。固い野菜は小さく切るか、下茹でするなどして柔らかさを調整しましょう。



令和 4 年 12 月 献立表

あゆみ学園

日	エビ キ	主 食		副 食		デザート		おやつ
		メニュー	材料	メニュー	材料	メニュー	材料	
1 (木) 16 (金)	608	豆乳シチュー ライス	精白米、鶏肉、玉ねぎ、にんじん、 じゃが芋、しめじ、クリームコーン、 グリピース、粉チーズ、にんにく、 キャノーラ油、バター、小麦粉、豆乳、 生クリーム、塩、コンソメ	切り干し大根サラダ  コンソメスープ	ツナ、切り干し大根、薄口醤油、胡瓜、にんじん、 ごま、マヨネーズ ブナト ベーコン、玉ねぎ、にんじん、セロリ、えのき茸、パセリ、 あごだし、コンソメ	にんじん ゼリー	にんじん りんごジュース 粉ゼラチン 生クリーム 三温糖	牛乳
2 (金) 15 (木)	531	ごはん		麻婆豆腐  春雨中華風酢のもの  わかめスープ	豚シチ、豆腐、にんじん、生椎茸、にら、にんにく、 生姜、キャノーラ油、赤味噌、味噌、醤油、三温糖、 酒、片栗粉、鶏がらスープ、ごま油 春雨、かま、胡瓜、キャベツ、にんじん、薄口醤油、 すし酢、三温糖、ごま油 ブナト ベーコン、玉ねぎ、にんじん、えのき茸、ねぎ、 かつわかめ、あごだし、鶏がらスープ、薄口醤油、 ごま油	小豆ミルク ゼリー	茹で小豆 牛乳 粉ゼラチン 生クリーム	ミックス ジュース
5 (月) 19 (月)	437	かき玉うどん	茹でうどん、鶏シチ、玉ねぎ、 にんじん、白菜、生椎茸、ねぎ、 醤油、三温糖、酒、みりん、 昆布だし、あごだし、薄口醤油、 塩、みりん、片栗粉、卵	ひじき豆腐  えのき茸酢のもの	乾燥芽ひじき、鶏シチ、にんじん、干し椎茸、 しめじ、豆腐、グリピース、ごま油、醤油、三温糖、 酒、みりん ブナト ベーコン、玉ねぎ、にんじん、えのき茸、かつわかめ、 すし酢、三温糖	ヨーグルト		牛乳
6 (火) 21 (水)	452	ごはん		チキンバーベキューソース  大根洋風煮  味噌汁	鶏肉、玉ねぎ、にんじん、りんご、セロリ、にんにく、 生姜、ケチャップ、醤油、三温糖、酒、みりん、コンソメ、 片栗粉 ブナト ベーコン、大根、にんじん、グリピース、バター、コンソメ、 醤油、みりん かぼちゃ、玉ねぎ、えのき茸、薄揚げ、ねぎ、 昆布だし、あごだし、味噌	チョコ バナナ プリン	バナナ ネスレ 牛乳 生クリーム 粉ゼラチン	オレンジ ジュース
7 (水) 20 (火)	(7日) 477 (20日) 496	食パン  ごはん		魚ピカタ  キャベツとりんごサラダ  豆乳クリームスープ	白身魚、塩、こしょう、酒、片栗粉、卵、牛乳、 パセリ、キャノーラ油、ケチャップ、ソース、三温糖、片栗粉 キャベツ、胡瓜、にんじん、干し椎茸、ピーマン、すし酢、 三温糖、塩、こしょう、キャノーラ油 ブナト ベーコン、玉ねぎ、にんじん、じゃが芋、えのき茸、 セロリ、コン、パセリ、あごだし、コンソメ、豆乳	バナナ		牛乳
8 (木) 23 (金)	523	食パン		かぼちゃグラタン  ごまドレッシングサラダ  かぶスープ	牛シチ、ベーコン、かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、 にんにく、キャノーラ油、コンソメ、生クリーム、チーズ、パセリ ローズム、胡瓜、にんじん、りんご、かつわかめ、 ごま、すし酢、醤油、三温糖、ごま油 ブナト 鶏肉、かぶ、玉ねぎ、にんじん、えのき茸、セロリ、 パセリ、あごだし、コンソメ	マーマ レード ゼリー	マーメイド りんごジュース 粉ゼラチン 生クリーム 三温糖	牛乳
9 (金) 22 (木)	495	ごはん		魚おろしかけ  きんぴらごぼう  味噌汁	白身魚、酒、片栗粉、キャノーラ油、大根、ねぎ、酒、 薄口醤油、みりん、片栗粉 鶏肉、ごぼう、にんじん、干し椎茸、ピーマン、 キャノーラ油、醤油、三温糖、酒、みりん ブナト じゃが芋、玉ねぎ、えのき茸、薄揚げ、ねぎ、 昆布だし、あごだし、味噌	フルーツ ゼリー	パン缶 りんごジュース 粉ゼラチン 生クリーム 三温糖	ミックス ジュース
12 (月) 26 (月)	498	ポークカレー ライス	精白米、豚肉、玉ねぎ、にんじん、 じゃが芋、ピーマン、りんご、 トマト水煮、にんにく、キャノーラ油、 カール、牛乳	白菜サラダ  みぞれスープ	ローズム、白菜、にんじん、すし酢、三温糖、 薄口醤油、ごま油 ブナト ベーコン、玉ねぎ、大根、にんじん、えのき茸、 ねぎ、あごだし、鶏がらスープ、薄口醤油、片栗粉	ヨーグルト ムース	牛乳 ヨーグルト 生クリーム 三温糖 粉ゼラチン	牛乳
13 (火)	532	食パン		チキンマヨネーズ焼き  じゃが芋コンソメ煮  ミネストローネスープ	鶏肉、塩、こしょう、玉ねぎ、マヨネーズ、卵、チーズ、 牛乳 鶏シチ、じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、グリピース、 バター、コンソメ ブナト ベーコン、マカ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、 トマト水煮、パセリ、あごだし、コンソメ、粉チーズ	カルピス オレンジ ゼリー	カルピス オレンジジュース 粉ゼラチン 生クリーム 三温糖	牛乳
14 (水)	434	にんじんごはん	精白米、ツナ、にんじん、薄口醤油、 塩	豆腐チーズオムレツ  ゆかり和え  のっぺい汁	チーズ、絹豆腐、玉ねぎ、にんじん、キャノーラ油、 パセリ、卵、牛乳、塩、こしょう、ケチャップ、ソース、 醤油、三温糖、片栗粉 ブナト キャベツ、胡瓜、にんじん、もやし、ゆかり、すし酢、 三温糖 大根、ごぼう、にんじん、じゃが芋、干し椎茸、薄 揚げ、ねぎ、昆布だし、あごだし、薄口醤油、塩、 片栗粉	オレンジ		りんご ジュース

★材料の都合により、献立や食材を変更する場合があります。

