


令和5年  12月 給食献立表

【今月の目標】・・・たくさん食べて風邪をひかないようにしましょう。

須佐保育園

日	曜	主食 (未満児)	副 食 (共 通)	お や つ	
				10時(未満児)	3時(共通)
1	金	ご飯	すり身焼き ブロッコリーのごま和え かき卵汁	牛乳/煮りんご	牛乳/フレンチトースト/果物
2	土	パン	イタリアンスパゲティ 根菜のサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳/蒸しパン	牛乳/鮭しそおにぎり/果物
4	月	ご飯	餃子 五目きんぴら イエローシチュー	牛乳/アーモンドいりこ	牛乳/ぜんざい/果物
5	火	パン	南瓜グラタン 大根の梅サラダ オニオンスープ	牛乳/ホットケーキ	牛乳/雑炊/果物
6	水	ひじきご飯	魚の甘酢あんかけ 卵サラダ 豆腐の味噌汁	牛乳/チーズトースト	ヤクルト/バナナマフィン
7	木	ご飯	えびしゅうまい 切り干し大根の煮物 きのことスープ	牛乳/卵焼き	牛乳/お好み焼き/果物
8	金	ご飯	ポテトオムレツ マカロニサラダ 白菜スープ	牛乳/ココア蒸しパン	牛乳/ごま団子/果物
9	土	ご飯	豚肉のピカタ 野菜の土佐和え 豆腐のすまし汁	牛乳/黄粉団子	牛乳/チーズパン/果物
11	月	ご飯	春巻き 大豆の五目煮 ポタージュスープ	牛乳/ごまトースト	牛乳/クレープ/果物
12	火	わかめご飯	※あんかけ焼きそば 三色和え 中華スープ	牛乳/野菜グラッセ	牛乳/ポテトチップス/果物
13	水	ご飯	魚のフライ ほうれん草のごま和え 南瓜のそぼろ煮 大根の味噌汁	牛乳/黄粉マカロニ	ヤクルト/あんまん/果物
14	木	ご飯	八宝菜 ポテトサラダ 肉団子スープ	牛乳/りんごのレーズン煮	牛乳/照り焼きピザ/果物
15	金	ご飯	鮭のホイル焼き コールスローサラダ さつま芋の味噌汁	牛乳/みたらし団子	牛乳/チヂミ/果物
16	土	パン	ミートスパゲティ ウィンナーの卵とじ 野菜スープ	牛乳/人参蒸しパン	牛乳/中華おこわ/果物
18	月	ご飯	チーズハンバーグ シーチキンサラダ 白菜シチュー	牛乳/磯部卵焼き	牛乳/野菜ポッキー/果物
19	火	パン	皿うどん じゃが芋のカレー炒め 卵スープ	牛乳/牛乳くすもち	牛乳/わかめおにぎり/果物
20	水	ご飯	魚の塩麩焼き 大根の梅サラダ 豚汁	牛乳/ふかし芋	牛乳/ピザまん/果物
21	木	ご飯	カレーコロッケ トマトのマリネ コーンスープ	牛乳/チーズトースト	牛乳/レーズン蒸しパン/果物
22	金	ご飯	タルタル卵の肉巻き 白菜サラダ ミネストローネ	牛乳/焼きりんご	牛乳/クリスマスケーキ/果物
23	土	ご飯	チンジャオロース 五目卵焼き わかめスープ	牛乳/南瓜グラッセ	牛乳/黄粉団子/果物
25	月	誕生会	 オムライス 照り焼きチキン ブロッコリーサラダ パンネグラタン ポトフ	牛乳/菓子	牛乳/りんごケーキ
26	火	ご飯	魚のカレーマヨ焼き 春雨サラダ クリームシチュー	牛乳/ラスク	牛乳/梅が枝餅/果物
27	水	ご飯	すき焼き 野菜の卵とじ さつまい	牛乳/じゃがバター	牛乳/ココアクッキー/果物
28	木	ご飯	魚のトマトソースがけ 南瓜サラダ 肉団子汁	牛乳/ヨーグルトパン	牛乳/卵サンド/果物



今月のレシピ～ピザ生地の作り方



<材料>4枚分

強力粉 320g
薄力粉 40g
ぬるま湯 240cc
塩 13g
砂糖 5g

<作り方>

- ① 強力粉と薄力粉をよく混ぜ合わせる。
- ② ①に塩、砂糖、ドライイースト、ぬるま湯を入れ、まとまるまでこねる。
- ③ 耳たぶぐらいの固さになったら生地を丸く整える
- ④ ボウルに入れ濡れ布巾を被せラップをして常温で1～2時間発酵させる。
- ⑤ 生地を4つに分け生地を丸く伸ばす。
- ⑥ 好きな具材をのせ、200度に予熱したオーブンで10分焼く。

※今年もあと1ヶ月になりました。たくさんご飯を食べ、元気に過ごしましょうね。