

なにかと大忙しの12月。クリスマスパーティーの準備や台所の大掃除など、子どもにもお手伝いをしてもらう良い機会です。楽しくお手伝いができる、食欲にも繋がります。

### 作ってみませんか

#### 《クラッカー揚げ》4人分

材料 鱈切り身4切れ 塩こしょう

クラッカー(リッツ)1箱 小麦粉…適宜

卵…1個 揚げ油

- ① 鱈は食べやすい大きさに切り、塩こしょうをまぶす。
- ② クラッカーは袋に入れて粉々に砕く。
- ③ 鱈に小麦粉→卵の順番に付けて砕いたクラッカーをまぶし、油で揚げる。

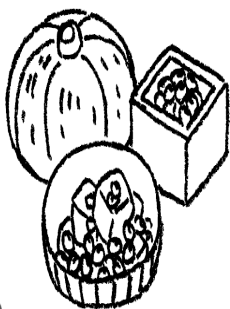
パン粉ではなく、クラッカーを衣にしたお料理です。

クラッカーのほんのりとした塩味が絶妙です。

### 冬至にかぼちゃとあずき

12月21日の冬至には、かぼちゃやあずきを食べる習慣があります。夏野菜のかぼちゃは保存性や栄養価が高いので、この時期に食べれば風邪などの

予防が期待できます。またあずきには厄除けの意味があり、この二つを一緒に調理した「いとこ煮」を食べる地域もあります。



○おにぎりの日は、9日(水)です。

○今月のリクエストはゆい組さんのヨーグルトドーナツです。

※仕入れ状況により、献立内容が変更となる場合があります。

ご了承ください。

日	曜	献立名	おやつ	kcal
1	火	マーボー大根・シルバーサラダ・コン みそ汁(絹豆腐、わかめ)・オレンジ	アップルケーキ お茶	341
2	水	豆腐と納豆の仲良し揚げ・菜果サラダ・チーズ すまし汁(舞茸、玉葱)・りんご	豚汁うどん	442
3	木	鮭のサラダ焼き・ひじきサラダ・トマト スープ(ピーマン、マッシュ缶)・みかん	いちご蒸しパン お茶	335
4	金	竹の子鶏つくね・胡瓜とわかめの酢の物・ブロッコリー みそ汁(豆腐、ふのり)・柿	くるみゆべし お茶	429
5	土	手作り弁当・すまし汁(板ふ、わかめ)みかん	アップルパイ	
7	月	さんまの梅揚げ・もやしのナムル・ミニトマト みそ汁(えのき、わかめ)・グレープフルーツ	あんバターサンド スキムミルク	520
8	火	八宝菜・ポテトサラダ・チーズ すまし汁(卵豆腐、にら)・バナナ	Qちゃんおにぎり お茶	504
9	水	おにぎりの日△豆の天ぷら・白菜の甘酢和え・ 南瓜煮みそ汁(じゃが芋、人参)・オレンジ	フオカッチャ お茶	419
10	木	ビーフカレー・大根サラダ・ウインナー スープ(コン、えのき)・パイ	月見そうめん	488
11	金	魚のマリネ・じゃが芋枝豆サラダ・ミニトマト スープ(ペーコン・コン)・パイ	ミニケーキ お茶	475
12	土	手作り弁当・スープ(卵、わかめ)・キウイ	ゼリー おせんべい	
14	月	鱈フライグリーンソース・さつま揚げの油炒め・トマト すまし汁(白菜、板ふ)・グレープフルーツ	フレンチスト スキムミルク	508
15	火	煮込みハンバーグ・切干大根と小松菜の洋風炒め・コン スープ(卵、わかめ)・りんご	洋風雑炊	574
16	水	はんぺんチーズはさみ焼き・コールスローサラダ・大根ゆかり みそ汁(なめこ、長葱)・バナナ	豆腐白玉 お茶	399
17	木	鮭の利休揚げ・シルバーサラダ・胡瓜 すまし汁(ほうれん草、厚揚げ)・柿	焼きうどん お茶	415
18	金	チキンうどん・中華サラダ・ブロッコリー スープ(ペーコン、キャベツ)・みかん	ヨーグルトドーナツ お茶	441
19	土	手作り弁当・すまし汁(板ふ、わかめ)・オレンジ	パウムクーヘン	
21	月	クラッカー揚げ・酢の物(春雨)・粉ふき芋 すまし汁(舞茸、豆腐)・オレンジ	ピーナツサンド スキムミルク	462
22	火	いり鶏・ひじき和え・ほうれん草お浸し みそ汁(白菜、人参)・グレープフルーツ	ピーナツサンド スキムミルク	411
23	水	お誕生会△お箸のみ持たせてください	お楽しみ	
24	木	さんまのかば焼き・ブロッコリーサラダ・大根ゆかり みそ汁(かぶ、油揚げ)・柿	バナナブレッド お茶	556
25	金	チューリップ変わり揚げ・ひじきの煮物・トマト すまし汁(大根、人参)・りんご	ホットケーキ お茶	486
26	土	手作り弁当・スープ(わかめ、ごま)・みかん	ミニたい焼き	
28	月	カツオ春巻・わかめのみぞれ和え・トマト みそ汁(豆腐、長葱)・みかん	焼きそば お茶	456
29	火	1月3日まで年末年始のお休み		