

＊ ＊ ＊
甘くておいしい冬野菜
 この時期になると旬を迎える冬野菜。寒さで凍ることがないよう、細胞に糖をため込むため糖度が高い野菜が多くなり、食べた時に甘く感じるようになります。またビタミンやカロテンなどの栄養価が高い冬野菜は、免疫力を高め風邪の予防にも効果があります。
 冬野菜をたっぷり使ったお料理で、寒い冬を乗り切りましょう！

11月たんじょうかいメニュー



- 果汁ゼリー
- ドリア
- ポテト
- コンソメスープ

ベーコンチーズパンが出来るまで



- 〈材料〉 20個分
 強力粉 200g マーガリン 10g
 ドライイースト 5g ベーコン 40g
 牛乳 160g コーン 60g
 砂糖 10g とろけるチーズ 60g
 食塩 5g

- 〈作り方〉
 ①ボウルにマーガリンを塗り、強力粉をふるっておく。
 ②鍋に牛乳を入れ40℃に温め、ドライイーストを入れ溶かし砂糖と食塩も入れる。
 ③ ②を①に入れ生地を捏ね、具材を入れて混ぜ合わせ30分発酵させる。
 ④発酵した生地をガス抜きし生地を丸く形成する。
 ⑤180℃のオーブンで10～15分焼き目がつくくらいまで焼く。

初めてベーコンチーズパンを作りました！
 『おいしかった！』の声たくさんあり、
 おかわりも完食をされていました！

日	曜日	昼食	おやつ
1	金	大豆の五目煮 チヂミ 卵焼き	★カナッペ 牛乳
2	土	おんがくかい パン ジュース(2.3.4.5歳児)	菓子 牛乳
3	日		
4	月	豚肉の生姜焼き ひじきのマリネ ゆで卵	菓子 ミルク
5	火	チャプチェ 甘酢キューブサラダ ごまふりかけ	★スノーボールクッキー 牛乳
6	水	豚汁 焼き魚 パナナ	菓子 牛乳
7	木	豆腐チャンプルー きのごサラダ 味付けのり	★豆乳プリン
8	金	ビーフシチュー はりはり漬け みかん	菓子 牛乳
9	土	焼きそば スティックきゅうり	菓子 牛乳
10	日		
11	月	野菜たっぷりつくね ゆで野菜サラダ トマト	菓子 牛乳
12	火	卵うどん フライド人参 パナナ	★レモンのパウンドケーキ 牛乳
13	水	マッシュポテトとミンチのグラタン わかめときゅうり酢の物 ごまふりかけ	菓子 ミルク
14	木	青菜の炒め煮 大豆とさつま芋の甘辛和え ゆで卵	★ポップコーン 牛乳
15	金	ポークビーンズ 小松菜と厚揚げのおかか煮 卵焼き	菓子 牛乳
16	土	中華丼 やみつきピーマン	菓子 牛乳
17	日		
18	月	切り干し大根煮 伴三糸 バイン	菓子 ミルク
19	火	肉じゃが 五目納豆 卵焼き	★ビザトースト 牛乳
20	水	麻婆豆腐 ひじきとささ身の和風サラダ ごまふりかけ	★コンソメポテト 牛乳
21	木	カレー フルーツサラダ 福神漬	菓子 牛乳
22	金	たんじょうかい(冬至) ダンロリーチキン ツリーのかぼちゃサラダ ピラフ	ヨーグルト
23	土	親子丼 白菜サラダ	菓子 牛乳
24	日		
25	月	ハヤシライス 大豆のフレンチサラダ パナナ	★ココアプリン
26	火	鶏肉と大豆の炒め煮 ゴマネーズサラダ ゆで卵	菓子 牛乳
27	水	コーン入りかき玉汁 餃子 みかん	菓子 ヤグルト
28	木	具だくさん年越しラーメン 切り干し大根のコールスロー 味付けのり	菓子 牛乳
29	金	年末年始休暇	
30	土	年末年始休暇	
31	日	年末年始休暇	

※オレンジ色の文字:新メニュー

★手作りおやつ

◎都合により、メニューが変更する場合があります。
 ◎たんじょうかいは、特別メニューですので、白飯はいりません。お箸を持たせて下さい。
 ◎カレー、シチュー、ビーフシチューの時は、スプーンを各自で準備して下さい。
 ★12月より寒くなってきたので、お弁当を温めます。(もも・うめ・さくら)
 熱くて持ちにくい為、お弁当にランチベルトを付けて下さい。名前は蓋の上と、下のお弁当箱に大きく記入して下さい。