



12月献立予定表

おおつ保育園

1 ごはん 鶏肉変わり焼き 根菜ごま煮 豆腐のみそ汁 梅おにぎり	2 ごはん 豚バラ大根 たたきごぼう 煮豆 もやしのみそ汁 芋入り蒸しパン	3 ごはん 五目豆 酢の物 みそ汁
5 ごはん 魚みそ焼き 炒めなます 豆腐のみそ汁 ほうれん草スコーン	6 ごはん 豚肉と白菜の煮物 焼きさつま芋 大根のみそ汁 きな粉大豆	7 ごはん 切干大根と昆布の煮物 もやし酢の物 鮭の豆乳シチュー チヂミ
12 ごはん 魚ねぎみそ焼き 卵の花 もやしのみそ汁 焼き芋	13 クリスマス会 カレーピラフ 鶏唐揚げ 納豆サラダ ブロッコリー 根菜豆乳スープ いちごケーキ	14 ごはん 五目豆 切干大根ナムル 魚焼き団子汁 焼きおにぎり
19 ごはん メンチカツ じゃこサラダ じゃが芋のみそ汁 わかめおにぎり	20 ごはん 魚ハンバーグ きんぴら 豆腐のみそ汁 しいたけせんべい	15 ごはん 高野豆腐の肉巻き 大根煮もの 麩とごぼうのみそ汁 芋まんじゅう
26 ごはん 魚ごま焼き ひじきの煮物 白菜のみそ汁 おからパンケーキ	27 リクエストメニュー 黒米ごはん 春巻き 梅サラダ 大根のみそ汁 芋とりんごのケーキ	16 ごはん マーボーもやし ブロッコリー和え物 さつま芋のみそ汁 きな粉マカロニ
28 ごはん マーボー春雨 焼きジャガイモ 煮豆・豆腐のみそ汁 夕焼けおにぎり	22 冬至 ごはん 大根豆乳グラタン かぼちゃ煮物 切干大根のみそ汁 野菜クラッカー	17 ごはん さつま芋の煮物 ブロッコリー 鶏団子汁
29 希望保育 お弁当	23 もちつき ごはん きな粉もち もやし塩のりナムル のっぺい汁 青のりパン	24 ごはん マーボー豆腐 ブロッコリー みそ汁

2022. 12. 1

* 都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

リクエストメニュー
”春巻き”

12月のリクエストメニューは、
「春巻き」です。



〈材料〉
春巻きの皮 10枚
豚肉 150g
生姜
長ねぎ 1本
白菜 400g
えのき 50g
しめじ 50g
春雨 40g
スープの素 小さじ1
ごま油(炒め用)
オイスターソース 大さじ1
揚げ油
水溶性小麦粉
* 包む具材は、多めですので太めの春巻きになります。

〈作り方〉
① 豚肉を1~2cmくらいの長さに切る。
② 白菜は、千切りにする。えのきとしめじは小房に分けておく。長ねぎは小口切りにする。
③ 春雨は、4~5cmくらいの長さに切っておく。
④ フライパンにごま油をいれ、豚肉とみじん切りの生姜を炒める。肉の色が変わってきたら、えのき、しめじ、白菜、長ねぎを加えさらに炒める。
⑤ 野菜がしんなりしてきたら、スープの素、オイスターソースで味付けをしてから春雨をくわえる。春雨がやわらかくなり、汁気がなくなったらできあがり。(水分が多いときは、水溶性片栗粉でとろみをつけるといいです。)
⑥ ⑤の粗熱を取り、春巻きの皮の手前に⑤を横長にのせ、手前の皮を折る。ふちに水溶性小麦粉をぬり、左右の皮をおり手前から折りたたむ。(春巻きの皮の袋に包み方はのっています。)
⑦ ⑥を油でこんがり色づくまで揚げる。