

12月分延長給食予定献立表

7年 泉チェリーこども園

日	曜日	7時まで	8時まで
1	月	えびピラフ	わかめスープ バナナ
2	火	おにぎり 味噌汁	ちくわの煮物 オレンジ
3	水	ツナナポリタン	コーンサラダ グレープフルーツ
4	木	おにぎり すまし汁	肉豆腐 みかん
5	金	和風カレー丼	青菜のすまし汁 オレンジ
6	土		
7	日		
8	月	チキンライス	野菜スープ バナナ
9	火	おにぎり 味噌汁	鮭のみぞれ煮 オレンジ
10	水	肉味噌うどん	ブロッコリーサラダ グレープフルーツ
11	木	おにぎり すまし汁	筑前煮 みかん
12	金	中華丼	春雨スープ オレンジ
13	土		
14	日		
15	月	えびピラフ	わかめスープ バナナ
16	火	おにぎり 味噌汁	ちくわの煮物 オレンジ
17	水	ツナナポリタン	コーンサラダ グレープフルーツ
18	木	おにぎり すまし汁	肉豆腐 みかん
19	金	和風カレー丼	青菜のすまし汁 オレンジ
20	土		
21	日		
22	月	チキンライス	野菜スープ バナナ
23	火	おにぎり 味噌汁	鮭のみぞれ煮 オレンジ
24	水	肉味噌うどん	ブロッコリーサラダ グレープフルーツ
25	木	おにぎり すまし汁	筑前煮 みかん
26	金	中華丼	春雨スープ オレンジ
27	土		
28	日		

※ 8時までご利用の方は「7時までの主食・汁物」も付きます。



基本の調味料

「さ・し・す・せ・そ」は、料理に入れる調味料の種類と順番を表します。それぞれの個性と風味を生かすだけで、料理がもっとおいしくなります。

さ 砂糖…ほかの調味料より素材にしみこみにくいのので先に入れる

し 塩……少量で味が変わるので加減して入れる

す 酢……酢の物は塩でもんで野菜の水分を出してから酢を使う

せそ 醤油と味噌…風味が飛んでしまうので、後から入れる