

# 12月の献立

うみの星保育園

日・曜	昼食	おやつ	3歳未満児追加	行事計画
			10時	
1 (木)	納豆チーズごはん みそ汁(なめこ、ねぎ、わかめ) 鮭フライ お浸し 果物	プリン	お菓子	
2 (金)	ラーメン しゅうまい 果物	ホットケーキ 牛乳	お菓子	
3 (土)	チボリダンスパゲティ かぼちゃスープ チキンナゲット 果物	焼きおにぎり 牛乳		
5 (月)	ごはん 具汁 魚のオランダ焼き ゆで野菜 果物	ソフトプレッツェル 牛乳	お菓子	
6 (火)	カレーライス 牛乳 中華サラダ 果物	スイートポテト 牛乳	お菓子	
7 (水)	玄米ロール ベーコンスープ 鶏のチーズ焼き ほうれん草ソテー 果物	ごはんピザ 牛乳	お菓子	
8 (木)	鮭ピースごはん みそ汁(油揚げ、わかめ) コロッケ 野菜炒め 果物	ヨーグルト	お菓子	
9 (金)	ごはん みそ汁(ふ、玉ねぎ) ベーコン入り玉子焼き じゃがいもソテー 果物	ポテトモンブラン 牛乳	お菓子	
10 (土)	親子うどん 牛乳 もやしソテー 果物	パン 牛乳		
12 (月)	ごはん じゃがいものスープ 鮭のマヨネーズ焼き 大根サラダ 果物	豆腐のマフィン 牛乳	お菓子	
13 (火)	ごまごはん 豆腐のみそ汁 鶏肉五目煮 柿とれんこんのサラダ 果物	シュガートースト 牛乳	お菓子	
14 (水)	げんこつパン シチュー 魚のフライ 果物	チョコケーキ 牛乳	お菓子	
15 (木)	ごはん みそ汁(えのき、油揚げ) ぎょうざ 野菜入りマーボー豆腐 果物	ゼリー	お菓子	
16 (金)	豆パン ミネストローネ メンチカツ かぼちゃサラダ 果物	そうめん	お菓子	
17 (土)	焼きうどん わかめスープ れんこんのはさみ揚げ 果物	チャーハン 牛乳		
19 (月)	親子丼 みそ汁(ふ、わかめ) 肉じゃが 果物	カレーパン 牛乳	お菓子	
20 (火)	ごはん コンソメスープ からあげ 野菜炒め 果物	シュークリーム 牛乳	お菓子	
21 (水)	ごまごはん みそ汁(しいたけ、ねぎ、えのき) ラフテー おから煮 果物	かぼちゃと小豆の煮物 牛乳	お菓子	冬至
22 (木)	チョコブレッド ビーフシチュー 鶏肉のクラッカー焼き じゃがいものカップ焼き 果物	ケーキ ジュース	お菓子	誕生会 クリスマスのお祝い
24 (土)	ミートボールスパゲティ スープ(玉子、野菜) ブロッコリーサラダ 果物	パン 牛乳		
26 (月)	炊き込みごはん 八杯汁 玉ねぎとエビのかき揚げ 果物	木の実ケーキ 牛乳	お菓子	
27 (火)	豆腐の卵とじ丼 みそ汁(なめこ、油揚げ) もやしつくね 果物	パン 牛乳	お菓子	
28 (水)	玄米ロール 春雨スープ コロッケ ごぼうサラダ 果物	年越しそうめん	お菓子	

\* 園の都合によりメニューの変更をすることがあります

今月の郷土料理～沖縄県 ラフテー～

## ラフテー

(434)



### 材料 (4人分)

豚バラかたまり肉 500g

煮汁

酒(あれば泡盛) 1/2カップ

黒砂糖、しょうゆ 各大さじ3

サラダ油

### 作り方

鍋に豚肉を入れてかぶるくらいの水を加え、火にかけて煮立ったら中火にし、30分ほど火が通るまでゆでる。そのままおいてさまし、豚肉を取り出して4～5cm角に切る。ゆで汁は、固まった脂を取り除いてとっておく。

フライパンにサラダ油小さじ1を中火で熱し、ゆでた豚肉を入れて焼き色がつくまで焼く。鍋(できれば厚手のもの)に豚肉を移して煮汁の材料を入れ、肉が浸るくらいまでゆで汁を加える。ふたをして火にかけ、煮立ったら弱火にして10分ほど煮る。ふたを取って弱めの中火にし、さらに15分ほど煮汁がほとんどなくなるまで煮つめる。

熱量 399kcal (1人分)

塩分 2.1g (1人分)