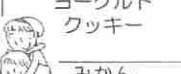


日曜	献立名	材 料 名			おやつ	
		熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	午 前	午 後
1 金	酢鶏 玉米湯(口仁-リ) バターロール	バターロール さとう かたくり粉 油 いちごジャム ごま油	鶏もも肉 牛乳	たまねぎ クリームコーン缶 にんじん 葉ねぎ たけのこ缶 干し椎茸 グリンピース(冷凍) パイン缶	もも缶	牛 乳 塩せんべい
2 土	焼きそば 発酵乳 フルーツゼリー	蒸し中華めん 油 フルーツゼリー	豚もも肉 いが あおのり 花かつお 発酵乳	キャベツ たまねぎ にんじん もやし 青ピーマン	牛 乳 あられ	
4 月	ゆかりごはん みそ煮込みうどん ちくさあえ ごはん	米 うどん(生) さとう すりごま(白)	鶏もも肉 油揚げ かまぼこ 削り節 いか	ゆかり粉 キャベツ にんじん ほうれんそう はくさい もやし たけのこ缶 根菜ねぎ 干し椎茸	ヨーグルト	牛 乳 チーズ菓子
5 火	ツナサラダサンド スウィートポタージュ チーズ 食パン	食パン ジャがいも さつまいも バター	ツナ缶 牛乳 生クリーム チーズ	きゅうり 赤ピーマン たまねぎ マッシュルーム缶 パセリ	フルーツゼリー	発酵乳 うの花ボール
6 水	関東煮 豆と魚のごまからめ ごはん	米 板こんにゃく かたくり粉 油 さとう 白ごま	揚げ半ボール うすら卵 削り節 だしこんぶ 大豆(水煮) たづくり	にんじん だいこん	牛 乳 ビスケット	牛 乳 マカロニ安倍川
7 木	グラタン風シチュー ほうれん草の炒り卵 レーズンロール	レーズンロール 油 パター 小麦粉 パン粉(乾燥) マカロニ	鶏もも肉 むきえび 生クリーム チーズ スキムミルク 卵	パセリ コーン缶 にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう マッシュルーム缶	牛乳 のり巻きせんべい	ミルク ドーナツ
8 金	【作品展はじまり】 そばろどんぶり けんちゃん汁 味付け煮干 妻ごはん	米 麦 さとう かたくり粉 油 さといも	鶏ひき肉 卵 味付け煮干 刻みのり 油揚げ 豆腐 削り節	さやえんどう にんじん ごぼう 干し椎茸 葉ねぎ ♡ ☆ ♡ ◆ ♡ ☆ ☆ ♡ ◆ ♡ ☆ ♡	牛 乳 ごませんべい	みかん 豆おかき
9 土	【家族ふれあいの日】 じゃこスパゲティ みかん	スパゲティ バター 油	しらす干し 刻みのり	にんにく たまねぎ 青ピーマン しめじ トマト みかん	牛乳 ボーロ	
11 月	筑前煮 白みそ汁 みかん ごはん	米 板こんにゃく 油 さとう	鶏もも肉 豆腐 油揚げ 削り節	にんじん だいこん ごぼう 葉ねぎ たけのこ缶 みかん れんこん 干し椎茸 さやえんどう	牛 乳 りんご	ヨーグルト クッキー
12 火	魚のカラフル揚げ ウィンナーと かぶのスープ クロロール	クロロール 小麦粉 油 ジャがいも	白身魚 卵 ウィンナー	赤ピーマン パセリ 青ピーマン ブロッコリー にんじん たまねぎ かぶ	牛 乳 ぼんせんべい	ミルク いもち干し
13 水	じゃがいも金平 みそ汁 ごはん	米 ジャがいも 糸こんにゃく 油 さとう 白ごま	豚もも肉 揚げはん 豆腐 生わかめ 煮干し	にんじん さやえんどう かぼちゃ しめじ 葉ねぎ	プリン	お茶 白玉ぜんざい
14 木	【誕生会】きのこカレー 花野菜のサラダ 妻ごはん	米 麦 ジャがいも 油 小麦粉 バター	豚もも肉 スキムミルク 卵	しょうが えのきたけ にんにく グリンピース(冷凍) たまねぎ ブロッコリー にんじん しめじ カリフラワー マッシュルーム缶	みかん	紅茶 ケーキ
15 金	春雨のそばろ炒め みそスープ ミルクロール	ミルクロール ごま油 油 緑豆はるさめ さとう	豚ひき肉 ベーコン 生わかめ	しょうが もやし にんにく しめじ 葉ねぎ コーン缶 たけのこ缶 にんじん 生椎茸	牛 乳 かりんとう	牛 乳 さつまいもカナッペ
16 土	【なかよし保育】 焼きそば 発酵乳 フルーツゼリー	蒸し中華めん 油 フルーツゼリー	豚もも肉 いが あおのり 花かつお 発酵乳	キャベツ たまねぎ にんじん もやし 青ピーマン	牛 乳 あられ	
18 月	ゆかりごはん みそ煮込みうどん ちくさあえ ごはん	米 うどん(生) さとう すりごま(白)	鶏もも肉 油揚げ かまぼこ 削り節 いか	ゆかり粉 キャベツ にんじん ほうれんそう はくさい もやし たけのこ缶 根菜ねぎ 干し椎茸	ヨーグルト	牛 乳 チーズ菓子
19 火	ツナサラダサンド スウィートポタージュ チーズ 食パン	食パン ジャがいも さつまいも バター	ツナ缶 牛乳 生クリーム チーズ	きゅうり 赤ピーマン たまねぎ マッシュルーム缶 パセリ	フルーツゼリー	発酵乳 うの花ボール
20 水	関東煮 豆と魚のごまからめ ごはん	米 板こんにゃく かたくり粉 油 さとう 白ごま	揚げ半ボール うすら卵 削り節 だしこんぶ 大豆(水煮) たづくり	にんじん だいこん	牛 乳 ビスケット	牛 乳 マカロニ安倍川
21 木	グラタン風シチュー ほうれん草の炒り卵 レーズンロール	レーズンロール 油 パター 小麦粉 パン粉(乾燥) マカロニ	鶏もも肉 むきえび 生クリーム チーズ スキムミルク 卵	パセリ コーン缶 にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう マッシュルーム缶	牛乳 のり巻きせんべい	ミルク ドーナツ
22 金	【クリスマス会】 ケチャップライス フライドチキン かき玉スープ ごはん	米 細 小麦粉	ウィンナー 鶏もも肉 豆腐 卵	たまねぎ にんじん コーン缶 きくらげ(乾) マッシュルーム缶 青ピーマン ブロッコリー ほうれんそう	りんご (おみやげ)	牛 乳 小麦胚芽クッキー クリスマスケーキ
25 月	筑前煮 白みそ汁 みかん ごはん	米 板こんにゃく 油 さとう	鶏もも肉 豆腐 油揚げ 削り節	にんじん だいこん ごぼう 葉ねぎ たけのこ缶 みかん れんこん 干し椎茸 さやえんどう	牛 乳 りんご	ヨーグルト クッキー
26 火	おもちゃつき (きなこもち・ロールパン・ヤクルト80)					みかん せんべい
27 水	じゃがいも金平 みそ汁 ごはん	米 ジャがいも 糸こんにゃく 油 さとう 白ごま	豚もも肉 揚げはん 豆腐 生わかめ 煮干し	にんじん さやえんどう かぼちゃ しめじ 葉ねぎ	プリン	お茶 白玉ぜんざい
28 木	年越しにゆうめん 鶏肉のごま照り煮 一口ゼリー ロールパン	ロールパン そうめん さとう 白ごま	油揚げ 削り節 鶏もも肉	ほうれんそう たまねぎ にんじん 葉ねぎ もやし	牛 乳 ウエハース	牛 乳 パイ菓子

今月生まれの子には誕生会の日にプレゼントがあります。乳児はトマトジュース・離乳食・乳児食をたべます。



先月(11月)のおすすめ献立

親子でなかよくクッキング

＜いわしのハンバーグ風＞

材料(幼児一人分) ※大人は倍の分量で

いわしすり身	50 g
しょうが	1 g
卵	6 g
パン粉	5 g
牛乳	3 g
葉ねぎ	3 g
しょうゆ	0.5 g
みそ	0.8 g
油	4 g
もやし	20 g

作り方

いわしのすり身に、しょうが、卵、パン粉、牛乳、ねぎ、しょうゆ、みそを加えてよく混ぜ合わせ、小判型にまとめて油で揚げる。

茹でたもやしを添える。

*すり身に味が付いている場合は、調味料の加減をしてください。

