

日	曜	献立	材 料	3時おやつ	材 料	10時おやつ	
2	月	鶏飯 キャベツのしらす和え バナナ	米/鶏ガラ 鶏ガラ粉 チキン水煮 たくあん 干し椎茸 人参 ほうれん草 卵 こねぎ 刻みのり/キャベツ きゅうり 人参 しらす/バナナ	★お麩ラスク (キャラメル風味)	麩 砂糖 牛乳 バター	おにぎりせんべい	
3	火	高野豆腐のチャンプルー 中華スープ	米/高野豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 サリナス 椎茸 小松菜 卵 半月ちくわ なら/キャベツ 玉ねぎ 人参 えのき 中華の素	★ベーコンピザ	強力粉 薄力粉 BP 砂糖 塩 豆乳 油 ベーコン 玉ねぎ コーン缶 ウスター ソース ケチャップ チーズ	アンパンマン ビスケット	
4	水	豚肉のアングリーズ風 チーズサラダ 大根の味噌汁	米/豚肉 生姜 片栗粉 ウスターソース パン粉/キャベツ きゅうり 人参 コーン缶 チーズ マヨ/大根 玉ねぎ 人参 こねぎ うす揚げ えのき 味噌	アスパラガスビス		源氏パイ	
5	木	白身魚のおろしポン酢かけ ごぼうサラダ 豆腐の味噌汁	米/メルルーサ 米粉 大根 こねぎ ポン酢/ごぼう キャベツ 小松菜 きゅうり 人参 コーン缶 ベーコン 酢 マヨ すりごま/木綿豆腐 玉ねぎ 人参 白菜 味噌	プリン ミニサラダ(醤油)		ベジタブル	
6	金	ひじきの煮物 肉団子スープ	米 麦/ひじき 人参 大根 たけのこ 椎茸 里芋 厚揚げ 半月ちくわ/鶏ひき肉 豚ひき肉 深ネギ 絹豆腐 生姜 ごま油 キャベツ 玉ねぎ 人参 コーン缶 鶏ガラ粉	★ねったぼ	さつま芋 上新粉 砂糖 きなこ 塩	ぱりんこ煎餅	
7	土	醤油ラーメン きゅうりの塩昆布和え ふりかけ	米/ラーメン玉 鶏ガラ 鶏ガラ粉 にんにく ごま油 豚肉 もやし 卵 こねぎ/大根 きゅうり 人参 塩昆布/ふりかけ	ドーナツ		卵ボーロ	
9	月	親子丼 大根のおかか和え 黄桃	米 十六穀/鶏肉 卵 玉ねぎ 人参 干し椎茸 かまぼこ 半月ちくわ キャベツ こねぎ 片栗粉/大根 きゅうり 人参 小松菜 ハム 酢 ごま油 鰹節/黄桃	★サブレ	薄力粉 砂糖 バター 牛乳	とんがりコーン	
10	火	鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ すまし汁	米/鶏肉 にんにく 生姜 マーマレードジャム 片栗粉/マカロニ キャベツ きゅうり 人参 コーン缶 ハム マヨ/わかめ しめじ 人参 大根 小松菜	ミロ まがりせんべい		ハーベスト	
11	水	豆腐の落とし揚げ 青菜のフレーク和え キャベツの味噌汁	米/木綿豆腐 鶏ひき肉 ひじき 枝豆 人参 玉ねぎ えび 卵 こねぎ 片栗粉/ほうれん草 白菜 人参 鮭フレーク/キャベツ 玉ねぎ かぶ えのき 味噌	★さつまいもおにぎり	米 ゴマ塩 さつま芋	ぽたぽた焼き	
12	木	アジのトマトソース焼き ポテトサラダ コンソメスープ	米/アジ オリーブオイル にんにく 玉ねぎ ケチャップ チーズ パセリ/じゃが芋 きゅうり 人参 コーン缶 ハム マヨ/キャベツ 玉ねぎ 人参 えのき コンソメ	バナナ ビスコ		Caウエハース	
13	金	根野菜のごま味噌煮 もずくときゅうりの酢の物	米 麦/豚肉 里芋 じゃが芋 人参 大根 ごぼう れんこん 厚揚げ 糸こんにゃく こねぎ すりごま 味噌/わかめ もずく きゅうり 大根 人参 カニ棒 コーン缶 酢	★マーブルケーキ	HM粉 バター 油 砂糖 卵 ココア	味しらべ	
14	土	カレーうどん 大根の浅漬け	米/うどん麺 豚肉 玉ねぎ 人参 長ねぎ カレールウ/大根 きゅうり 人参 浅漬けの素	黒糖パン		ムーンライト	
16	月	チンジャオロース丼 中華コーンクリームスープ パン	米 十六穀/パプリカ(赤) 椎茸 たけのこ 玉ねぎ キャベツ なら にんにく 生姜 鶏ガラ粉 片栗粉 ごま油/卵 玉ねぎ 人参 青梗菜 コーン缶 コーンクリーム缶 中華の素 片栗粉/パン	★フルーチェ	フルーチェの素 牛乳 黄桃	えびせん	
17	火	☆お子様ランチ☆ 鶏の照り焼き 青さ汁 バナナ 切干大根の煮物 春雨サラダ	米/鶏肉 生姜/スパ麺 キャベツ きゅうり 人参 コーン缶 ベーコン マヨ/グリーンリーフ トマト フロccoliー ゴマドレ ウィンナー バナナ ゼリー/青のり 木綿豆腐 人参 こねぎ だし昆布/ふりかけ	★トッピングケーキ	マドレーヌ(いちご) 生クリーム 黄桃 トッピングシュガー	雪の宿	
18	水	切干大根の煮物 春雨サラダ	米/鶏肉 切干大根 大根 人参 じゃが芋 干し椎茸 ごぼう ひじき こねぎ 味噌/春雨 キャベツ きゅうり 人参 小松菜 コーン缶 ハム 酢 ごま油	★たこ焼き	たこ焼き マヨ たこ焼きソース 鰹節 青のり	アンパンマン ビスケット	
19	木	鮭フライ キャベツのゴマポン酢和え かぼちゃの味噌汁	米/鮭 薄力粉 パン粉 卵 玉ねぎ マヨ 青のり/キャベツ きゅうり パプリカ(赤・黄) ベーコン ゴマポン酢/かぼちゃ 玉ねぎ 人参 しめじ こねぎ 味噌	オレンジ ホームパイ		星食べよ	
20	金	焼きビーフン カレースープ ふりかけ そうめん	米 麦/豚肉 ビーフン キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン かまぼこ 半月ちくわ なら ごま油 にんにく 生姜 中華の素 オイスターソース/白菜 玉ねぎ 人参 えのき じゃが芋 カレー粉 コンソメ/ふりかけ	★きなこ揚げパン	ロールパン 油 きなこ 砂糖 塩	ルヴァン	
21	土	冬至 かぼちゃのそぼろ煮	米/そうめん だし昆布 しいこ 卵 ほうれん草 こねぎ かまぼこ/豚ひき肉 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 干し椎茸	ミニパンケーキ		ベジたべる	
23	月	ハヤシライス ひじきのマヨサラダ パン	米 十六穀/豚肉 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 しめじ ハヤシルウ/ひじき きゅうり 人参 大根 サリナス 小松菜 コーン缶 半月ちくわ マヨ/パン	★ちんすこう	薄力粉 きなこ 砂糖 すりごま 油	アンパンマン 煎餅	
24	火	豚肉の生姜焼き 白和え けんちん汁	米/豚肉 玉ねぎ 生姜/人参 ほうれん草 白菜 木綿豆腐 糸こんにゃく 味噌 すりごま/人参 大根 玉ねぎ ごぼう 椎茸 里芋 こねぎ	★のり塩ポテト	フライドポテト 油 塩 青のり	ビスコ	
25	水	クリスマス会 ☆おにぎりパーティー☆ 唐揚げ ごま和え なめこの味噌汁	米 混ぜ込みわかめ(鮭)/鶏肉 にんにく 生姜 片栗粉/キャベツ 小松菜 きゅうり 人参 すりごま/なめこ うす揚げ 玉ねぎ 大根 人参 こねぎ 味噌	ショートケーキ		おにぎりせんべい	
26	木	たらのカラフル焼き 青菜のなめたけ和え すまし汁	米/たら にんにく ピーマン パプリカ(赤・黄) マヨ 味噌/ほうれん草 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 なめたけ 鰹節/わかめ 人参 白菜 こねぎ	鉄ヨーグルト ぱりんこ煎餅		チョイス	
27	金	クリームシチュー 卵サラダ オレンジ	米 麦/鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 コーン缶 シチュールウ 牛乳/卵 キャベツ きゅうり 人参 フロccoliー 酢 マヨ/オレンジ	ココア ぽたぽた焼き		とんがりコーン	
28	土	ナポリタン レタスと卵のスープ ふりかけ	米/スパ麺 玉ねぎ ピーマン しめじ ベーコン トマト缶 ケチャップ コンソメ 粉チーズ/卵 レタス 人参 えのき コンソメ 片栗粉/ふりかけ	ヤクルト えびせん		卵ボーロ	
30	月	冬休み(12/29~1/3)					
31	火	冬休み(12/29~1/3)					



12月21日は冬至

1年で1番夜が長い日で、健康を願ってかぼちゃを食べます。
幸運を呼び込むために、かぼちゃ(別名：なんきん)をはじめ、にんじん・れんこん・かんでんなど、「ん=運」が重なる食材を食べるようになったそうです。



17日(火) 以上児クラス
「トッピングケーキ」
カップケーキに生クリーム・黄桃・
トッピングシュガー(4.5歳)を盛りつけます。

年越そばってなに?

今のような細く長いそばがひろまったのは江戸時代だと言われており、年越しそばを食べるようになったのもこのころのようです。細く長いそばにあやかって長寿を祈願したり、ほかの麺類に比べて切れやすいことから、厄災・苦労を断ち切るといった意味が込められています。

- ★ <豚肉のアングリーズ風> <作り方>
- ・豚肉(生姜焼きやとんかつ肉)
 - ・生姜チューブ 4g
 - ・濃口醤油 大1
 - ・片栗粉
 - ・揚げ油
 - ・ウスターソース 大2
 - ・砂糖 小1
 - ・パン粉 大5
- ①豚肉に生姜・醤油で下味をつける
②パン粉は炒ってきつね色にする
③豚肉に片栗粉をまぶして揚げる
④ウスターソース・砂糖を混ぜ合わせたタレ→②のパン粉の順番でつける
- 月：雑穀ごはん、金：麦ごはん
未満児クラスは白ごはんを提供します。
★は手作りおやつです。