

日	曜	献立名			赤色	黄色	緑色
		午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	血や肉を作る食品	カや体温となる食品	体の調子を整える食品
15	月	さつまいもの甘煮 麦茶	あんかけやしそば もやしの和え物 豆腐の中華スープ	♪スティックパン 麦茶 バナナ	豚肉 豆腐	中華めん 食パン さつまいも	白菜・玉ねぎ・もやし きゃべつ・えのき 人参・小松菜・バナナ
16	火	バナナ 麦茶	ごはん まぐろのパン粉焼き風 大根のごまドレサラダ きゃべつのみそ汁	♪キャベツ焼き 麦茶 りんご	まぐろ	ごはん	玉ねぎ・人参・きゃべつ もやし・大根・ほうれん草 しめじ・りんご・バナナ
17	水	りんご 麦茶	ごはん 鶏肉の甘酢あんかけ ひじきの煮物 玉ねぎのすまし汁	♪かぼちゃの茶巾 麦茶 みかん	鶏肉 ひじき さつまあげ	ごはん こんにやく	玉ねぎ・人参・大根 かぼちゃ・きゃべつ・えのき チンゲン菜・みかん・りんご
4	木	おせんべい 麦茶	ごはん 高野豆腐と野菜の煮物 白菜の昆布和え 根菜のみそ汁	(4日:♪紅白ゼリー) ♪豆乳ココアゼリー 麦茶 バナナ	昆布 高野豆腐	ごはん さといも	白菜・大根・玉ねぎ きゃべつ・人参 しいたけ・長ねぎ・しめじ バナナ
5	金	オレンジ 麦茶	ごはん さつまいものシチュー きゃべつのサラダ 野菜スープ	♪マカロニきなこ 麦茶 いちご	鶏肉 きなこ	ごはん さつまいも マカロニ	玉ねぎ・人参・コーン きゃべつ・ほうれん草 いちご・オレンジ
6	土	おかし 麦茶	ごはん・煮物 スープ・バナナ	おかし 野菜ジュース	鶏肉	ごはん じゃがいも	人参・玉ねぎ・バナナ 野菜ジュース
22	月	りんご 麦茶	トマトスパゲティ ブロッコリーのサラダ 白菜のスープ	♪きつねおにぎり 麦茶 いちご	鶏肉 わかめ 油揚げ	スパゲティ ごはん	玉ねぎ・きゃべつ・もやし 白菜・人参・しめじ・トマト ブロッコリー・いちご・りんご
9	火	おせんべい 麦茶	ごはん さわらの煮物 小松菜のおかか和え 大根のみそ汁	♪ふかし芋 麦茶 りんご	さわら	ごはん さつまいも	玉ねぎ・人参・大根 小松菜・きゃべつ しめじ・りんご
10	水	みかん 麦茶	ごはん 豚肉と野菜のごまみそ煮 白菜の和え物 きゃべつのみそ汁	♪クレープ 麦茶 バナナ	豚肉	ごはん じゃがいも	玉ねぎ・きゃべつ・人参 白菜・もやし・大根 えのき・バナナ・みかん
11	木	バナナ 麦茶	ごはん 鮭と野菜の豆腐グラタン ほうれん草のサラダ きのこのみそ汁	♪きなこパンケーキ 麦茶 りんご	さけ 豆腐 きなこ	ごはん じゃがいも	人参・きゃべつ・ほうれん草 玉ねぎ・もやし・しめじ えのき・りんご・バナナ
12	金	おせんべい 麦茶	ごはん 豚肉のトマト煮 きゃべつのサラダ 野菜スープ	♪ごま蒸しパン 麦茶 みかん	豚肉 わかめ	ごはん じゃがいも ごま	玉ねぎ・人参・トマト きゃべつ・もやし みかん
13	土	おかし 麦茶	五目中華丼・スープ バナナ	おかし 野菜ジュース	豚肉	ごはん	人参・玉ねぎ・きゃべつ バナナ・野菜ジュース
19	金	★誕生会 お楽しみ給食★					

※献立内の青色は絵本「フライパン パパ」にでてくる「クレープ」を使用したおやつを提供します。

※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。

※11・25日の鮭と野菜の豆腐グラタンはうめ組の保護者からの紹介メニューです。

### ♪『フライパン パパ』♪

ぞうさんママがお出かけしたある日、子どものぼんぼが言いました。  
「パパははちからもち、だけど、料理はママにはかなわないよね。」  
「とんでもない！料理ならまかせなさい！」すると、パパの耳がフライパンにへんしーん！  
パパは上手に料理ができるかな？

### 『大人が食べるシチューと一緒に作れる離乳食(9ヶ月～)レシピ』

#### ●冬野菜の豆乳シチュー(12月のメニュー)

材料(子ども1人分):玉ねぎ 10g、人参 5g、ブロッコリー 10g、かぶ 10g、  
鶏肉 20g、豆乳50cc、塩 少々

1. 野菜、鶏肉は食べやすい大きさに切ります。
2. 鍋にブロッコリー以外の野菜と水を入れて火にかけ、沸騰したら鶏肉を入れて火が通ったら豆乳とブロッコリーを加えて野菜が柔らかくなるまで煮ます。
3. 柔らかくなったら塩少々で薄味をつけ、シチューの具を子どもに合わせた大きさにし出来あがりです。

※大人分と一緒に作る場合は、3. で子ども分を取り分け大人用にシチュールウやコンソメを入れ味を整えます。  
野菜は菌茎でもつぶせる柔らかさにすると、食べやすいです。



※都合により献立、食材が変更になる場合があります。

※以上児のエネルギーは、主食を含んでいない時は未満児より低くなります。