

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	力や体温となる食品	体の調子を整える食品
3	月	にんじん煮 麦茶	わかめうどん 鶏肉の照り焼き オクラのおひたし	♪おかかおにぎり 麦茶 オレンジ	鶏肉 わかめ かつお節	うどん ごはん	玉ねぎ・人参・きゃべつ オクラ・しいたけ・大根 オレンジ
4	火	オレンジ 麦茶	ごはん かわいいのムニエル ひじきと大豆のサラダ チンゲン菜のスープ	♪スコーン 麦茶 バナナ	かわいい 大豆 ひじき	ごはん	玉ねぎ・人参・チンゲン菜 きゅうり・舞茸・きゃべつ バナナ
5	水	バナナ 麦茶	ごはん マーボー豆腐 ほうれん草のナムル 中華スープ	♪ふかし芋 麦茶 梨	豚ひき肉 豆腐	ごはん さつまいも	玉ねぎ・人参・もやし ズッキーニ・チンゲン菜 にら・ほうれん草・梨
6	木	ふかし芋 麦茶	ごはん かつおの焼きコロッケ チンゲン菜のごま和え かき玉汁	♪人参のケーキ 麦茶 バナナ	かつお わかめ	ごはん ごま じゃがいも	玉ねぎ・人参・きゃべつ チンゲン菜・もやし・しめじ バナナ
7	金	おせんべい 麦茶	ごはん なすとかぼちゃの煮物 フレンチサラダ 玉ねぎのスープ	♪きなこプリン ♪(21日)おはぎ風 麦茶・オレンジ	豚ひき肉 きなこ	ごはん	玉ねぎ・人参・きゅうり レタス・トマト・コーン なす・かぼちゃ・オレンジ
15	土	おかし 麦茶	ごはん 煮物 スープ バナナ	おかし 麦茶	鶏肉	ごはん じゃがいも	玉ねぎ 人参 バナナ
10	月	おせんべい 麦茶	塩焼きそば もやしの中華和え 豆腐のスープ	♪スティックパン 麦茶 オレンジ	豚肉 豆腐	中華麺 パン	玉ねぎ・人参・きゃべつ チンゲン菜・えのき きゅうり・もやし・オレンジ
11	火	ふかし芋 麦茶	ごはん さんまの蒲焼き 切干大根の煮物 かぼちゃのみそ汁	♪蒸しパン 麦茶 梨	さんま さつまいも	ごはん こんにゃく	玉ねぎ・人参・切干大根 かぼちゃ・いんげん きゃべつ・梨
12	水	オレンジ 麦茶	ごはん 野菜たっぷりスパニッシュオムレツ きゃべつのサラダ 冬瓜のスープ	♪ホットケーキ 麦茶 バナナ	鶏ひき肉 豆腐	ごはん じゃがいも	玉ねぎ・人参・トマト きゃべつ・きゅうり・冬瓜 しめじ・ズッキーニ・バナナ
13	木	おせんべい 麦茶	ごはん さけの西京焼き風 きゃべつの磯和え なすのみそ汁	♪かすてら風 麦茶 バナナ	さけ のり	ごはん	玉ねぎ・人参・きゃべつ チンゲン菜・なす・長ねぎ もやし・バナナ
14	金	にんじん煮 麦茶	ごはん 豚肉の豆乳シチュー マカロニサラダ きのこのスープ	♪いもようかん 麦茶 オレンジ	豚肉 豆乳	ごはん マカロニ さつまいも	玉ねぎ・人参・かぼちゃ きゃべつ・きゅうり・コーン しめじ・オレンジ
8	土	おかし 麦茶	鮭チャーハン キャベツの甘酢あえ わかめスープ	♪ビスケット 麦茶 オレンジ	鮭 わかめ	ごはん	玉ねぎ・人参・きゃべつ きゅうり・長ねぎ・しめじ オレンジ
28	金	★誕生会 お楽しみ給食★					

※献立内の青色は絵本「ぐりとぐら」にでてくる「かすてら」を卵抜きで「かすてら風」にしておやつに提供します。

※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くださいね。

※12・26日の「野菜たっぷりスパニッシュオムレツ」はさくら組の保護者の紹介メニューです。離乳食では卵の代わりに鶏ひき肉と豆腐を使って「野菜たっぷり豆腐ハンバーグ」にして提供します。

### ♪『ぐりとぐら』♪

お料理することと食べることが大好きな野ねずみの「ぐり」と「ぐら」。  
ある日、森を歩いていると大きなたまごが落ちているのを見つけました。  
この大きなたまごを使って、ぐりとぐらはどんなお料理をつくるのでしょうか？  
きっと、お父さんお母さんも、子どもの頃に読んでもらって知っていますよね。



### ♪『野菜たっぷり豆腐ハンバーグ』♪ (離乳食後期10か月頃～)

材料(子ども1人分): 鶏ひき肉 15g、木綿豆腐 10g、玉ねぎ 5g、人参、5g、  
トマト 10g、じゃがいも 10g、酒 1cc、塩 0.3g、サラダ油 適量

作り方: 1. 玉ねぎ、人参はみじん切りにします。

2. トマトは5mm角くらいの角切り、じゃがいもは茹でて潰します。

3. フライパンにサラダ油を敷き、1を入れて野菜に火が通るまで炒めて冷まします。

4. 木綿豆腐は水切りし、ボウルに入れて細かくつぶし、鶏ひき肉と酒、塩を加えてよく混ぜます。

5. 4に2のじゃがいもを加えてよく混ぜ、2のトマトと3を加えて混ぜ合わせ食べやすい形にします。

6. フライパンに薄くサラダ油を敷き、5を両面焼いて中まで火が通ったら出来上がりです。

