

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
25	月	ほしいも 麦茶	やさしいビーフン ほうれん草のみそ和え わかめときのこのスープ	♪スティックトースト 麦茶 みかん	豚肉 わかめ	ビーフン 食パン 干しいも	玉ねぎ もやし 人参 <b>キャベツ</b> にら 椎茸 しめじ えのき みかん
12 ・ 26	火	みかん 麦茶	ごはん さわらのトマト煮 水菜のそぼろ和え 豆腐と小松菜のスープ	♪根菜のやわらか煮 麦茶 バナナ	<b>さわら</b> 鶏肉 豆腐	ごはん さつまいも	トマト 玉ねぎ <b>水菜</b> <b>小松菜</b> もやし 人参 エリンギ <b>ごぼう</b> みかん <b>バナナ</b> <b>れんこん</b>
13 ・ 27	水	おせんべい 麦茶	ごはん さつまいもと豚肉の煮物 納豆サラダ キャベツのみそ汁	♪甘酒パウンド 麦茶 いちご	豚肉 納豆	ごはん さつまいも	玉ねぎ 人参 いんげん もやし 胡瓜 人参 しめじ <b>キャベツ</b> エリンギ <b>いちご</b>
14 ・ 28	木	バナナ 麦茶	ごはん さばの生姜煮 キャベツのサラダ 大根のすまし汁	♪ココアクッキー 麦茶 りんご	さば	ごはん	キャベツ 胡瓜 コーン <b>大根</b> 玉ねぎ 人参 <b>水菜</b> りんご <b>バナナ</b>
1	金	りんご 麦茶	●節分給食● ちらしずし 大豆とひじきの鬼サラダ 手まり麩のすまし汁 みかん	♪きなこ黒みつプリン 麦茶 おせんべい	ツナ 大豆 鶏肉 きなこ のり	ごはん 麩	胡瓜 <b>キャベツ</b> 人参 玉ねぎ <b>ねぎ</b> 干し椎茸 みかん りんご
2 ・ 9	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
4 ・ 18	月	ビスケット 麦茶	鶏塩うどん ちくわとれんこんの煮物 白菜の塩昆布和え	♪しらすのおにぎり 麦茶 みかん	ちくわ 鶏肉 昆布 しらす	うどん ごはん	<b>れんこん</b> 人参 いんげん <b>白菜</b> 胡瓜 玉ねぎ <b>ねぎ</b>
5 ・ 19	火	みかん 麦茶	ごはん ぶり大根 菜の花のごま和え 豚汁	♪マカロニきなこ 麦茶 りんご	<b>ぶり</b> 豚肉 きなこ	ごはん 里芋 ごま マカロニ	<b>大根</b> 菜の花 もやし 干し椎茸 <b>ごぼう</b> <b>白菜</b> <b>大根</b> 人参 <b>ねぎ</b> りんご みかん
6 ・ 20	水	りんご 麦茶	ごはん ハンバーグ カリフラワーのサラダ 白菜のスープ	♪ごまのクラッカー 麦茶 バナナ	豚肉	ごはん ごま	玉ねぎ <b>カリフラワー</b> コーン <b>キャベツ</b> <b>白菜</b> <b>大根</b> <b>バナナ</b> エリンギ <b>ほうれん草</b> りんご
7 ・ 21	木	ほしいも 麦茶	ごはん ごぼうの焼きつみれ 青菜の和えもの 白菜と麩のみそ汁	♪ほっとけーき 麦茶 いちご	<b>たら</b> 大豆 わかめ	ごはん 麩 干しいも	<b>ごぼう</b> <b>ねぎ</b> 人参 椎茸 <b>小松菜</b> もやし <b>いちご</b> <b>白菜</b> えのき
8 ・ 22	金	バナナ 麦茶	ごはん ツナと大豆のカレー風 コーンサラダ 玉ねぎのスープ	♪かぼちゃのプリン 麦茶 ビスケット	ツナ 大豆	ごはん じゃがいも	玉ねぎ 人参 しめじ もやし <b>キャベツ</b> コーン かぼちゃ パイナップル <b>バナナ</b>
16 ・ 23	土	おかし 麦茶	お好み焼き わかめと大根の和え物 じゃがいものすまし汁	♪芋ようかん 麦茶 みかん	しらす かつおぶし	じゃがいも さつまいも	キャベツ 玉ねぎ <b>大根</b> 胡瓜 椎茸 みかん
	金	★誕生会 お楽しみ給食★					

※お子さんの月齢にあわせて給食を提供させていただきます。  
 ※献立内の青色は絵本「しろくまちゃんのホットケーキ」にでてくる「ホットケーキ」をおやつに提供します。  
 ※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごほんにも取り入れてくださいね。

♪『しろくまちゃんのほっとけーき』♪

しろくまちゃんがお母さんと一緒にホットケーキを作ります。卵を割って、牛乳を入れて…。焼きあがったらごまちゃんを呼んで、二人で「おいしいね」と食べました。しろくまちゃんのようにホットケーキが作りたくなるお話です。

♪『ごぼう』♪

ごぼうの旬は秋の終わりから冬と春の2回あり、秋から冬にかけて旬になるごぼうは、太くて歯ごたえがあり、噛めば噛むだけ甘味を感じられます。筑前煮など煮物に適しています。春のごぼうは、香りが高く、あくも少なく、きんぴらや湯掻いてサラダにするのがおすすめです。1年で2回、違う食べ方が楽しめるごぼうを、ぜひおうちでも食べてくださいね。

●鶏とごぼうの煮物～大人の分から離乳食への展開～

材料(作りやすい量):ごぼう1本、鶏ひき肉(胸肉、もも肉のこま切れでもOKです♪)200g、人参1/4本、しょうゆ大さじ1、砂糖小さじ2、だし汁 適量(顆粒だしの場合は水と適量の顆粒だし)、油 適量

作り方: 1. ごぼうはささがき、人参は薄めのいちよう切りにします。

2. 鍋に油を熱し、鶏ひき肉、ごぼう、人参の順で炒めます。全体がしんなりするまで炒めたらだし汁を入れます。

3. 煮えてきたら、お子さんの分を小鍋に取り分けコトコトと煮ます。大人分は味付けをしたらできあがりです。

4. お子さんが噛める固さまで煮えたら、3の大人分の煮汁を小さじ1入れ、煮た立せたらできあがりです。

