

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	
6 ・ 20	月	おせんべい	煮込みうどん 鶏肉の煮物 小松菜の和え物	♪そばめしおにぎり 麦茶 みかん	鶏肉	うどん ごはん 中華麺	白菜・人参・しめじ・大根 葱・もやし・小松菜 いんげん・しいたけ・みかん	
7 ・ 21	火	じゃが芋煮	ごはん 鱈の煮つけ カリフラワーの和え物 ジュリエンスープ	♪オレンジ蒸しパン 麦茶 いちご	鱈	ごはん 南瓜 じゃが芋	玉ねぎ・トマト・カリフラワー 人参・コーン・キャベツ いちご	
8	水	オレンジ	ごはん 鶏肉の煮物 白菜のおかか和え お麩のすまし汁	♪さつま芋煮 麦茶 りんご	鶏肉	ごはん お麩・さつま芋 じゃが芋	大根・人参・白菜・もやし えのき・りんご・オレンジ	
9 ・ 23	木	人参スティック	ごはん まぐろの煮つけ ほうれん草の和え物 なめこの味噌汁	♪蒸しパン 麦茶 バナナ	まぐろ	ごはん	ほうれん草・もやし・人参 なめこ・葱・玉ねぎ・バナナ	
24	金	さつま芋スティック	ごはん 牛肉の煮物 ブロッコリーサラダ キャロットスープ	♪きな粉パン 麦茶 オレンジ	牛肉 きな粉	ごはん・さつま芋 ロールパン じゃが芋	玉ねぎ・人参・ブロッコリー コーン・オレンジ	
4 25	土	おかし	ごはん 鶏肉の煮物 野菜スープ バナナ	おせんべい 麦茶 ゼリー	鶏肉	ごはん	玉ねぎ・人参・バナナ	
13 ・ 27	月	バナナ	ほうとう カレイの煮つけ 白菜の和え物	♪そばろおにぎり 麦茶 みかん	カレイ 豚肉	ほうとう ごはん 南瓜	玉ねぎ・人参・もやし 白菜・みかん・バナナ	
14 ・ 28	火	人参スティック	ごはん 豚肉と筍の煮物 もやしの和え物 チンゲン菜のスープ	♪しらすピザ 麦茶 バナナ	豚肉 しらす	ごはん ギョーザの皮 春雨	筍・人参・玉ねぎ ほうれん草・もやし・バナナ チンゲン菜	
1 ・ 15	水	おせんべい	ごはん ショットブツラル マッシュポテトサラダ フィスクソッパ	♪ハッロングロトル 麦茶 いちご	鱈・鶏肉 きな粉	ごはん じゃが芋	紫玉ねぎ・人参・きゅうり 白菜・トマト・いちご・葱	
2	木	きな粉芋	ごはん ツナの煮物 白菜の和え物 人参スープ	♪果物ゼリー 麦茶	ツナ きな粉	ごはん じゃが芋	人参・玉ねぎ・白菜 きゅうり・りんご	
16	木	さつま芋スティック	ごはん ほっけの煮物 白菜の和え物 人参スープ	おせんべい	ほっけ	ごはん さつま芋	白菜・玉ねぎ・人参 もやし・小松菜・りんご	
3 ・ 17	金	オレンジ	ごはん 鶏肉の煮物 カミカミサラダ オニオンスープ	♪コーンパン 麦茶 バナナ	鶏肉	ごはん 食パン じゃが芋	ほうれん草・人参・玉ねぎ ごぼう・切り干し大根・コーン バナナ・オレンジ	
11 ・ 18	土	おかし	ごはん 鶏肉のごま味噌煮 ひじきの煮物 白菜のスープ	♪食パンラスク 麦茶 バナナ	鶏肉 ひじき	食パン	葱・玉ねぎ・人参 いんげん・白菜・バナナ	
10	金	★誕生会 お楽しみ給食★						
22	水	🎄クリスマス給食🎄						

※献立内の青色は「世界の料理」です。今月はスウェーデンの料理を提供します。

※ピンク色の食材は旬の食材です。うちのごはんにも取り入れて下さいね。

※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。 ※都合により献立、食材が変更になる場合があります。

★スウェーデン★『ショットブツラル』『マッシュポテトサラダ』『フィスクソッパ』『ハッロングロトル』

♪『ショットブツラル』スウェーデンの家庭料理の代表「ショットブツラル」とはミートボールのこと。クリーミーなソースでじっくり煮込んだ伝統的な料理。毎日の食卓にもクリスマスのディナーにも欠かせない料理。ミートボールを作る上で大切なポイントは、牛乳で湿らせたパン粉を混ぜることです。このポイントを守れば、スウェディッシュミートボール特有の柔らかさが生まれます。♪『マッシュポテトサラダ』スウェーデンの主食といえば、じゃが芋です。じゃが芋は、マッシュポテトやフライドポテト、茹でたり焼いたり様々な形で、肉料理や魚料理まで様々な料理と共に食べられています。給食では食べやすくマッシュポテト風サラダとして提供します。♪『フィスクソッパ』鱈のトマトスープです。スウェーデンにおいて一般的な魚スープで「フィクス」は魚、「ソッパ」はスープという意味です。♪『ハッロングロトル』ハッロングロトルはジャムが詰められたクッキーです。ハッロンとはラズベリーのことで、グロトルとは洞窟の意味です。日本では丸く丸めた形が良く知られていますが、スウェーデンではカップケーキのように型に入れて焼き上げる場合が多いです。サクッホロツとした食感が特徴です。ホットケーキミックスを使用して作ります。スウェーデンの主食は主にじゃが芋ですが、園ではおかずに合うように主食をごはんにしました。

★子どもたちが食べやすいように味付けや食材を工夫し、スウェーデン風の料理を味わいたと思います。