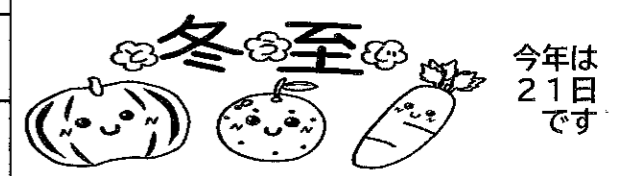


日	主食	献立名	午後 おやつ (*は手作り)	未満児 午前 おやつ	材 料 (分類: 六つの基礎食品)					
					血や肉、骨のもと になるもの 1	牛乳 2	体の調子を整える もとなるもの 3	人参・ピーマン 4	熱や力のもとに なるもの 5	6
10 火 水	ごはん	豚肉と野菜のしょうが風味焼き 大根のみそ汁	牛乳 あられ	牛乳	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参・ピーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄)	玉葱・生椎茸・生姜 大根・葱	米・砂糖・醤油・片栗粉	サラダ油
13 金	パン	レバーボール ポイルキャベツ(ソウルフ) えのきとわかめのスープ	牛乳 サブレ	牛乳	鶏レバー 味噌 卵	牛乳 スキム粉 干若布	人参 ピーマン	玉葱・キャベツ えのき茸・葱	ロールパン・小麦粉・醤油 スープの素・サブレ	ピーナッツ サラダ油
4 水 月	ごはん	厚揚げと小松菜の和風炒め 春雨のすまし汁	牛乳 *ふかしいも	牛乳	厚揚げ 豚肉 かつお節	牛乳・干若布 煮干し・だし昆布	小松菜 人参	玉葱 葱	米・醤油・みりん・砂糖 春雨・さつまいも	サラダ油
9 月 木	ごはん	ポークカレー 野菜サラダ	牛乳 クラッカー	牛乳	豚肉	牛乳 スキム粉	人参	玉葱・グリーンピース キャベツ・胡瓜	米・じゃがいも・カレー粉 スープの素・酢・砂糖・醤油	サラダ油 クラッカー
6 金 水	ごはん	煮魚 かぼちゃ含め煮 青梗菜のみそ汁	牛乳 *豆腐ドーナッツ	牛乳	白身魚 味噌 豆腐	牛乳 煮干し	南瓜 チゲソウイ 人参	生姜	米・酒・砂糖・醤油 ホットケーキミックス	サラダ油
21 土		親子うどん バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳	鶏肉 かまぼこ 卵	牛乳 煮干し だし昆布	人参 ほうれんそう	玉葱 バナナ	乾めん・砂糖・醤油・酒	サラダ油 ビスケット
5 木 金	パン	だいこんシチュー コーンとかにかまのサラダ	牛乳 クッキー	牛乳	鶏肉 か風味かまぼこ	牛乳 鉄強化牛乳	人参 パセリ	大根・しめじ・玉葱 スイートコーン・胡瓜	ロールパン・じゃがいも スープの素・小麦粉・酢 砂糖・クッキー	バター サラダ油
2 月 水	ごはん	鶏肉のみそ焼き風 ポイルキャベツ 麩のすまし汁	牛乳 *林檎草のアップケーキ	牛乳	鶏肉 味噌	牛乳・煮干し だし昆布 ブレイズ	人参 ほうれんそう	キャベツ 玉葱 葱	米・みりん・酒・砂糖 醤油・白玉ふ・黒砂糖 ホットケーキミックス	サラダ油
26 木	パン	コロケ ブロッコリー わかめスープ	ゼリー	牛乳	合挽肉 卵	牛乳 干若布	人参 ブロッコリー	玉葱 葱	ロールパン・じゃがいも 小麦粉・パン粉・砂糖 醤油・スープの素・ゼリー	サラダ油 ごま
12 木 月	ごはん	すきやき風煮 えのきと玉ねぎのすまし汁	飲むヨーグルト(鉄強化) おかき	牛乳	牛肉 焼豆腐	牛乳・煮干し だし昆布 飲むヨーグルト(鉄多め)	人参	玉葱・白菜・白葱 えのき茸・葱	米・糸こんにゃく・砂糖 醤油・おかき	サラダ油
3 火 金	ごはん	肉団子スープ ツナサラダ	牛乳 せんべい	牛乳	鶏ひき肉 まぐろ油漬	牛乳	人参	玉葱・白菜・葱 生姜・キャベツ・胡瓜	米・片栗粉・春雨 スープの素・醤油・酢・砂糖	ごま油 サラダ油 せんべい
14 土 土		チャンポン みかん	牛乳 丸ポーロ	牛乳	豚肉・かまぼこ さつま揚 鶏がら	牛乳	人参	キャベツ・もやし 玉葱・葱・みかん	中華めん・スープの素・酒 醤油・丸ポーロ	ごま油 サラダ油
17 火	ごはん	れんこんの揚げ団子 ブロッコリーの胡麻マヨ和 オニオンスープ	牛乳 おかき おやついりこ	牛乳	白身魚すり身	牛乳 おやついりこ	人参 ブロッコリー パセリ	れんこん 玉葱 生姜	米・ポン酢 スープの素・おかき	サラダ油・すりごま マヨドレ・ごま油
誕生 24 火		チキンライス・鶏のから揚げ グリーンサラダ・コーンスープ みかん	牛乳 カステラ	牛乳	鶏肉	牛乳	人参 パセリ	玉葱・グリーンピース 生姜・キャベツ・胡瓜 スイートコーン・みかん	米・スープの素・キャベツ 片栗粉・上新粉・酢・砂糖	バター サラダ油



今年は  
21日  
です

一年で最も昼が短くなる日です。この日に、ゆず湯に入ったり南瓜を食べると厄除けや病気に効果があるとされています。カロテンやビタミンを多く含んだ南瓜は、不足になりがちなこの時期の栄養補給に欠かせない食べ物です。



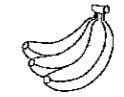
朝ごはんを食べて、  
冬を元気に過ごしましょう。

脳は日の光を浴びることで動き始め、内臓などは朝食を食べると動き始めます。食べる習慣がつくと、生活リズムが整っていき、体調にも良い影響を及ぼします。



鯖ごはん

鯖フレークをご飯に  
混ぜ込み、ごま・青  
のりをかける



ハアアヨーグルト



ピザトースト

レタスやトマト  
ハム・ツナなどを  
のせ、チーズをかけ  
てトースターで焼く



洋風雑炊

耐熱容器に冷たいご飯・  
トマト・コーン・チーズなどの  
せ、コンソメスープを注ぎ電  
子レンジで2分加熱する



栄養価		上段: 以上児				下段: 未満児				
エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加ゆ mg	鉄 mg	食塩 相当 量 g	ビタ ミ ン				
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
以上基準量	400	15	12	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
児平均栄養価	397	17.7	16.1	289	2.3	1.7	450	0.28	0.41	36
未満基準量	480	15	11	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
児平均栄養価	497	19.6	17.2	328	2	1.6	396	0.29	0.46	31

コロケレシピ(4人分)



- ・合挽肉80g・人参40g・玉ねぎ80g
- ・じゃがいも240g・塩小さじ1/3・油適量
- ・薄力粉20g・卵40g・パン粉40g

- ①人参・玉ねぎはみじん切りにし、合挽肉と炒め塩で調味する。
- ②じゃがいもは茹でて潰し、①と合わせ冷ましておく。
- ③冷めたら食べやすい大きさの小判型にまとめる。
- ④薄力粉・溶き卵・パン粉の順につけて、適量の揚げ油で揚げる。

