

献立		食 材		午前のおやつ	乳児デザート	午後のおやつ	献立		食 材		午前のおやつ	乳児デザート	午後のおやつ
1	火	全粒粉のパン/いちごジャム 野菜コロッケ キャベツとハムのサラダ 鮭とほうれん草の豆乳スープ えび玉ラーメン	全粒粉のパン/いちごジャム じゃが芋・玉ねぎ・人参・コーン・グリーンピース・砂糖・塩・パン粉・小麦粉・油(乳成分由来原材料を含む) キャベツ・ハム・コーン缶・フレンチドレッシング 鮭・ほうれん草・玉ねぎ・人参・豆乳・コンソメ	ミニハート	パイン缶	ファイバー ヨーグルト	17	木	ご飯 いかと冬野菜の煮物 白菜のお浸し 豆腐とわかめのみそ汁	米 いか・れんこん・大根・ごぼう・人参・板こんにゃく・だし・みりん・淡口醤油 白菜・きゅうり・人参・もやし・おかか・淡口醤油 豆腐・わかめ・だし・みそ	豆乳ラスク	ポール チーズ	国産みかん ゼリー
2	水	さつまいものレモン煮 三度豆と春雨のサラダ	中華そば・むぎ海老・卵・人参・もやし・竹の子・椎茸・ねぎ・酒・ウエイパー・淡口醤油・片栗粉・ごま油 さつまいも・砂糖・レモン汁 三度豆・春雨・すりごま・淡口醤油・マヨネーズ	木葉 せんべい	ミニゼリー	きなこ トースト (手作り)	18	金	白いパン/キャラメルクリーム ★クリスマスチキン ミニトマト ブロッコリーとコーンのサラダ じゃがいものポタージュ	白いパン/キャラメルクリーム 鶏肉・濃口醤油・はちみつ・みりん ミニトマト ブロッコリー・コーン缶・フレンチドレッシング ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・牛乳・生クリーム・コンソメ	ミニ のりすけ	ベビー ダンゴ	クリスマス パフェ (手作り)
3	木	ご飯 鯖の竜田揚げ ほうれん草と人参のお浸し 玉ねぎとわかめのみそ汁	米 鯖・竜田揚げ粉・油 ほうれん草・人参・だし・淡口醤油 玉ねぎ・わかめ・だし・みそ	ソフト ケーキ	ベビー ダンゴ	たべっ子 どうぶつ	19	土	おにぎり2種 ほうれん草のおひたし 豚汁	米・混ぜるわかめ・鮭ピン ほうれん草・淡口醤油・だし 豚肉・大根・白菜・人参・板こんにゃく・だし・みそ	こども クッキー	ミニゼリー	
4	金	ご飯 吉野煮 ブロッコリーのおかか和え 豆腐とねぎのすまし汁	米 豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・ごぼう・ちくわ・板こんにゃく・だし・酒・砂糖・みりん・淡口醤油・片栗粉・油 ブロッコリー・おかか・淡口醤油 豆腐・ねぎ・だし・淡口醤油	きなこ せんべい	ポール チーズ	ごぼう スナック スルメ	21	月	ご飯 ずき焼き風煮 三度豆とツナのサラダ しめじと卵のみそ汁	米 牛肉・白菜・玉ねぎ・小松菜・焼き豆腐・糸こんにゃく・麩・酒・砂糖・みりん・淡口醤油・油 三度豆・ツナ缶・マヨネーズ しめじ・卵・だし・みそ	りんご ジャム サンド	ポール チーズ	海の なかまたち クッキー ココア
5	土	作品展・ハザー					22	火	わかめご飯 白身魚の満点揚げ かぼちゃのそぼろ煮 大根と人参のみそ汁	米・わかめご飯の素 すり身・玉ねぎ・さつまいも・豆腐・ひじき・淡口醤油・みそ・片栗粉・油 鶏ミンチ・だし・砂糖・みりん・淡口醤油・かぼちゃ・片栗粉 大根・人参・ねぎ・だし・みそ	きな粉 ウエハース	もも缶	バナナの ヨーグルト 和え (手作り)
7	月	ミネラルロール ミートボール チーズ入りポテトサラダ 白菜の野菜スープ	ミネラルロール(パン) 鶏ひき肉・酒・みりん・淡口醤油・塩・小麦粉・油 チーズ・じゃがいも・きゅうり・ハム・コーン缶・マヨネーズ・塩・こしょう 白菜・えのき・人参・コンソメ	ミニぼん ごさかな	いちご ヨーグルト	こめ棒 くん	23	水	天皇誕生日				
8	火	冬野菜のカレーライス 千切大根とカニカマのサラダ レタススープ	米・牛肉・玉ねぎ・大根・れんこん・人参・ほうれん草・カレー ウ・玉子様・油 千切大根・カニカマ・きゅうり・コーン缶・黒ごま・淡口醤油・マヨネーズ レタス・人参・コンソメ	マンナ ウエファー	みかん缶	マカロニ きなこ (手作り)	24	木	ご飯 野菜のごまみそ煮 キャベツとカニカマポン酢サラダ 麩とねぎのすまし汁	米 豚肉・大根・人参・里いも・干し椎茸・板こんにゃく・だし・酒・砂糖・みりん・淡口醤油・みそ・ねりごま キャベツ・カニカマ・コーン缶・ポン酢 麩・ねぎ・だし・淡口醤油	おさつで ボン	ミニゼリー	ミニ メロン パン
9	水	ご飯 鶏と大根の五目煮 ほうれん草のごま和え はんぺんと三つ葉のすまし汁	米 鶏肉・大根・人参・厚揚げ・干し椎茸・板こんにゃく・だし・砂糖・みりん・淡口醤油 ほうれん草・すりごま・淡口醤油・だし はんぺん・三つ葉・だし・淡口醤油	ひじき スティック	ミニゼリー	りんご	25	金	ご飯 鮭の塩焼き もやしとほうれん草のナムル 飛鳥汁	米 鮭・塩 もやし・ほうれん草・淡口醤油・酢・ごま油 鶏肉・人参・白菜・木綿豆腐・ねぎ・牛乳・だし汁・淡口醤油・塩	豆乳 どーナッツ	いちご ヨーグルト	みかん
10	木	ご飯 カラスカレイの照り焼き 三度豆のおかか和え こしね汁	米 カラスカレイ・酒・みりん・砂糖・淡口醤油・片栗粉 三度豆・おかか・淡口醤油 豚肉・ごぼう・人参・大根・里いも・板こんにゃく・豆腐・油揚げ・ねぎ・だし・みそ	やおやさん カステラ	バナナ	カリポテ	26	土	調理パン バナナ ウインナーと野菜のスープ	ウインナー・人参・じゃが芋・玉ねぎ・三度豆・コンソメ	野菜入り ソフトせん		
11	金	ミートドリア コールスローサラダ ポテトスープ	米・ブイヨン・牛ひき肉・玉ねぎ・小麦粉・バター・牛乳・コンソメ・小麦粉・トマトピューレ・ケチャップ キャベツ・人参・きゅうり・コーン缶・フレンチドレッシング じゃがいも・人参・わかめ・昆布・淡口醤油	ふわふわ チップ	ベビー ダンゴ	焼きりんご ケーキ カルピス	28	月	豚みそ丼 千切大根のサラダ えのきと水菜のすまし汁	米・豚肉・糸こんにゃく・椎茸・玉ねぎ・人参・砂糖・みりん・淡口醤油・みそ 千切大根・ハム・ヨーグルト・マヨネーズ・塩 えのき・水菜・だし・淡口醤油	ベジ かりん	ミニゼリー	いちごパイ
12	土	調理パン バナナ 鶏と野菜のスープ	鶏肉・人参・じゃが芋・玉ねぎ・三度豆・コンソメ	かまぼこ ちっぷす			29	火	年末休館日				
14	月	ご飯 酢豚 もやしのごま和え ★中華風コーンスープ	米 豚肉・玉ねぎ・じゃがいも・ピーマン・人参・椎茸・パイン缶・酒・砂糖・酢・淡口醤油・ケチャップ・片栗粉・油・ごま油 もやし・すりごま・淡口醤油・ごま油 コーンクリーム缶・卵・スキムミルク・酒・塩・砂糖・こしょう・鶏ガラスープ・片栗粉	ココナッツ クリーム サンド	ポール チーズ	ぼたぼた焼	30	水					
15	火	★どんとろけ飯 さつまいもの天ぷら ★キャベツとツナの甘酢和え のっぺい汁	米・豆腐・人参・ごぼう・こんにゃく・油揚げ・ねぎ・ごま油・酒・淡口醤油・みりん・だし さつまいも・小麦粉・卵・油 キャベツ・人参・ツナ・砂糖・酢・油 鶏肉・大根・人参・厚揚げ・里いも・なめこ・椎茸・だし・淡口醤油・みりん・片栗粉	にぎにぎ ポーロ	ミニゼリー	シスコーン (マイルド チョコ) 牛乳	31	木					
16	水	ご飯 ぶりの照り焼き 小松菜とうす揚げのカリカリサラダ 鶏と白菜のつくね汁	米 ぶり・酒・砂糖・みりん・淡口醤油・水 小松菜・うす揚げ・酢・淡口醤油・ごま油 鶏ミンチ・土生姜・酒・みりん・片栗粉・玉ねぎ・白菜・椎茸・人参・だし・淡口醤油	紫いも チップ	ブルー ベリー ヨーグルト	ビスコ (小麦胚芽 入り)							

(新メニューには☆印をつけています。)

“今月の郷土料理”「どんとろけ飯」
 どんとろけ飯は、鳥取県の郷土料理です。豆腐飯とも呼ばれ、冬至前後に作られます。
 豆腐をごぼうや人参と一緒に炒めて、醤油で味付けし、米と混ぜ合わせて炊き上げます。
 「どんとろけ」とは鳥取県中部の方で雷のこと。
 豆腐を炒める時の音が、バリバリと雷の音に似ているためこの名前が付けられたとされています。

