

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	土	バザー		/			18	火	全粒食パン 鱈のムニエル ★ミモザサラダ ポトフ	全粒食パン 鱈・米粉・塩・こしょう・油 卵・キャベツ・人参・きゅうり・レモン汁・酢・砂糖・塩・こしょう・油 じゃが芋・玉ねぎ・人参・鶏肉・コンソメ	こめおこし 牛乳	もも缶 幼児牛乳	野沢菜おにぎり 米・野沢菜漬け 幼児牛乳
3	月	ご飯 鶏肉とキャベツの回鍋肉風 ひじきの煮物 かぼちゃと小松菜のみそ汁	米 鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・片栗粉・濃口醤油・酒・砂糖・鶏ガラスープ・油 ひじき・糸こんにゃく・うす揚げ・人参・だし・砂糖・みりん・淡口醤油・ごま油 かぼちゃ・小松菜・みそ・だし	木葉 せんべい 牛乳	ミニゼリー	フルーツヨーグルト アールグレイ・スキムミルク・みかん缶・パイナップル缶・もも缶・砂糖 幼児牛乳	19	水	★大豆入りキーマカレー 小松菜のごま酢和え みかん缶ヨーグルト	米・豚ひき肉・大豆水煮・トマト・じゃが芋・玉ねぎ・ほうれん草・生姜・にんにく・りんご・カレー粉・豆乳・米粉・油・鶏ガラスープ 小松菜・人参・すりごま・酢・淡口醤油・ごま油 みかん缶・ブルガリアヨーグルト・スキムミルク・砂糖	きなこ せんべい 牛乳	ミニゼリー 幼児牛乳	ミレービスケット 幼児牛乳
4	火	ご飯 鱈のあんかけ ほうれん草のお浸し 豆苗ともやしのみそ汁	米 鱈・片栗粉・油＜ソース＞玉ねぎ・えのき・人参・ピーマン・淡口醤油・砂糖・みりん・片栗粉・だし ほうれん草・人参・ツナ・しめじ・だし・淡口醤油 豆腐・豆苗・ねぎ・みそ・だし	星っこ 牛乳	スティック チーズ	春雨サラダ 春雨・ハム・人参・水菜・すりごま・いりごま・淡口醤油・砂糖・酢・ごま油 幼児牛乳	20	木	ご飯 鱈の竜田揚げ ほうれん草の白和え さつま芋と玉ねぎのみそ汁	米 鱈・生姜・片栗粉・酒・みりん・濃口醤油・油 ほうれん草・人参・糸こんにゃく・豆腐・ごま・砂糖・淡口醤油・だし さつま芋・玉ねぎ・うす揚げ・みそ・だし	木葉 せんべい 牛乳	ヘビー ダノン 幼児牛乳	ばりんこ 幼児牛乳
5	水	ご飯 豆腐のふんわり揚げ ブロッコリーのおかか和え 石狩汁	米 木綿豆腐・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・れんこん・青ねぎ・濃口醤油・片栗粉・油 ブロッコリー・ほうれん草・コーン・かつお節・濃口醤油 鮭・うす揚げ・白菜・大根・えのき・みそ・だし	おさつて ボン 牛乳	みかん缶 幼児牛乳	ココナッツサブレ 幼児牛乳	21	金	ピラフ クリスマスチキン ブロッコリーのサラダ コーンポタージュ	米・玉ねぎ・人参・しめじ・グリーンピース・バター・パセリ・塩・こしょう・フィヨン 鶏肉・生姜・にんにく・濃口醤油・みりん・酒・油 ブロッコリー・人参・にんじんドレッシング 玉ねぎ・コーンクリーム缶・牛乳・生クリーム・米粉・コンソメ・油	星っこ 牛乳	ミニゼリー 幼児牛乳	クリスマス カップケーキ 米粉・豆乳・ココア・甜菜糖・油・BP・生クリーム・アラザン 幼児牛乳
6	木	ミートドリア キャベツのさっぱりサラダ ほうれん草と人参のスープ	米・フィヨン＜ソース＞牛ミンチ・玉ねぎ・チーズ・牛乳・バター・トマトピューレ・ケチャップ・小麦粉・コンソメ・フィヨン キャベツ・人参・じゃこ・淡口醤油・レモン汁・油 ほうれん草・人参・コーン・コンソメ	ベジタブル せんべい 牛乳	ミニゼリー	ポップコーン 幼児牛乳	22	土	麦ロール おさかなソーセージ バナナ ミネストローネ2	麦ロール おさかなソーセージ バナナ じゃが芋・人参・ウィンナー・三度豆・玉ねぎ・マカロニ・トマトピューレ・トマト水煮缶・コンソメ・砂糖	おさつて ボン 牛乳	幼児牛乳	エースコイン 幼児牛乳
7	金	どうもろこしご飯 ★鱈の幽庵焼き ごぼうとれん根のツナマヨ和え 豆腐とわかめのみそ汁	米・コーン・塩・酒 鱈・淡口醤油・みりん・酒・柚 ごぼう・れん根・人参・ツナ・マヨネーズ・すりごま・酢 豆腐・わかめ・青ねぎ・みそ・だし	ミニわかめ ちゃん 牛乳	おさかな ソーセージ	焼き芋パーティー さつまいも 幼児牛乳	24	月	天皇誕生日（振替休日）				
8	土	おにぎり（ゆかり・鮭）2 絹揚げと豚肉の炒め煮2 小松菜のおひたし2	米・ゆかり・鮭 絹揚げ・豚肉・ピーマン・人参・エリンギ・ごま油・砂糖・濃口醤油・酒・鶏ガラスープ・片栗粉 小松菜・コーン・あみえび・淡口醤油・だし	ふわふわ チップ 牛乳	ミニゼリー	ぼたぼた焼き 幼児牛乳	25	火	野菜たっぷり麻婆丼 ブロッコリーのじゃこ和え なめことえのきのみそ汁	米・豚ひき肉・豆腐・玉ねぎ・人参・しめじ・にら・みそ・砂糖・淡口醤油・鶏ガラスープ・片栗粉 ブロッコリー・じゃこ・淡口醤油・ごま油 なめこ・えのき・わかめ・みそ・だし	ベジタブル せんべい 牛乳	ミニゼリー 幼児牛乳	いとこ煮 かぼちゃ・小豆・砂糖・塩・濃口醤油 幼児牛乳
10	月	ご飯 鶏肉の煮物 ほうれん草の磯和え 根菜のみそ汁	米 鶏肉・じゃが芋・糸こんにゃく・人参・淡口醤油・みりん・砂糖・だし ほうれん草・コーン・えのき・刻みのり・淡口醤油・だし れんこん・里芋・人参・ねぎ・みそ・だし	こめおこし 牛乳	パイナップル	麩のラスク 麩・バター・砂糖 幼児牛乳	26	水	ご飯 鮭の塩焼き 干切大根の煮物 小松菜と大根のみそ汁	米 鮭・酒・塩 干切大根・うす揚げ・人参・三度豆・だし・砂糖・みりん・淡口醤油・油 小松菜・大根・みそ・だし	ミニわかめ ちゃん 牛乳	いちご ヨーグルト 幼児牛乳	マカロニきなこ マカロニ・きなこ・砂糖・塩 幼児牛乳
11	火	ソース焼きそば 大豆サラダ 卵とほうれん草のスープ	中華そば・豚肉・キャベツ・人参・もやし・鶏ガラスープ・ウスターソース・中濃ソース・油 大豆水煮・白菜・きゅうり・人参・淡口醤油・マヨネーズ 卵・ほうれん草・玉ねぎ・コンソメ	木葉 せんべい 牛乳	ヘビー ダノン	★チヂミ 小麦粉・片栗粉・人参・ニラ・えび・塩・酢・濃口醤油・ごま油 幼児牛乳	27	木	★ひよこ豆パスタ 白菜の酢の物 かぶのスープ	スパゲティ・ひよこ豆・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・パプリカ・ピーマン・塩こしょう・トマト缶・コンソメ・オリーブ油 白菜・人参・コーン・砂糖・酢・濃口醤油 かぶ・かぶの葉・片栗粉・鶏ガラスープ	ふわふわ チップ 牛乳	おさかな ソーセージ 幼児牛乳	ビスコ 幼児牛乳
12	水	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 小松菜としめじのおひたし うす揚げとかぼちゃのみそ汁	米 鶏肉・白ねぎ・生姜・酒・淡口醤油・砂糖・レモン汁 小松菜・しめじ・もやし・じゃこ・濃口醤油・だし・塩 うす揚げ・かぼちゃ・ねぎ・みそ・だし	かまぼこ チップス 牛乳	りんご	源氏パイ 幼児牛乳	28	金	ご飯 筑前煮 ほうれん草としらすの和え物 絹揚げと白菜のみそ汁	米 鶏肉・人参・ごぼう・れんこん・ちくわ・こんにゃく・里芋・だし・砂糖・みりん・酒・濃口醤油 ほうれん草・しらす・もみのり・淡口醤油・だし 絹揚げ・白菜・青ねぎ・みそ・だし	こめおこし 牛乳	ミニゼリー 幼児牛乳	みかん 幼児牛乳
13	木	ご飯 ぶりの照り焼き 白菜と青梗菜の和え物 むらくも汁	米 鱈・生姜・酒・みりん・砂糖・淡口醤油・片栗粉 白菜・青梗菜・あみえび・濃口醤油・砂糖・レモン汁 鶏肉・ねぎ・えのき・人参・玉ねぎ・焼き麩・卵・淡口醤油・塩・片栗粉・だし	星っこ 牛乳	ミニゼリー	胚芽ビスコ 幼児牛乳	29	土	年末休園日				
14	金	麦ロール 鶏の唐揚げ マカロニサラダ クリームシチュー	麦ロール 鶏肉・生姜・にんにく・酒・淡口醤油・みりん・塩・小麦粉・片栗粉・油 マカロニ・人参・コーン・ツナ缶・マヨネーズ・レモン汁 えび・玉ねぎ・じゃが芋・人参・ブロッコリー・クリームシチュー・スキムミルク	ベジタブル せんべい 牛乳	アールグレイ ヨーグルト	ワッフル/ ホットカルピス 幼児牛乳	31	月	/				
15	土	豚みそ丼2 小松菜とツナのごま酢和え2	米・豚肉・糸こんにゃく・干しいたけ・玉ねぎ・人参・砂糖・みりん・淡口醤油・みそ・片栗粉・ごま油 小松菜・ツナ・すりごま・酢・淡口醤油・ごま油	紫芋チップ 牛乳	ミニゼリー	満月ボン 幼児牛乳	※新メニューには★印をつけています。 ※午前のおやつ・乳児デザートは、0歳普通食・1～2歳児のみの提供です。 ※エネルギーの目標値は、乳児：464 kcal 幼児：511 kcal です。エネルギーは、昼食・おやつ・牛乳の合計値です。						
17	月	雑穀ご飯 鶏肉のトマト煮 ひじきサラダ 絹揚げとこののみそ汁	米・雑穀 鶏肉・玉ねぎ・三度豆・にんにく・濃口醤油・トマト缶・塩こしょう・油 ひじき・干切大根・人参・もやし・濃口醤油・砂糖・酢・ごま油 絹揚げ・えのき・えりんぎ・みそ・だし	ミニわかめ ちゃん 牛乳	スティック チーズ	チョコイス 幼児牛乳	“今月の郷土料理”「鱈のムニエル」「ポトフ」～フランス～ 寒い季節がやってきました。食事から体を温めるにはスープが一番です。 今月はフランスの郷土料理「鱈のムニエル」と「ポトフ」です。ムニエルは新鮮な魚に小麦粉をまぶし、たっぷりのバターで香ばしく焼く料理ですが、園ではアレルギー児も食べられるように米粉と油で仕上げます。ふんわり仕上げるのがポイントです。ポトフはPot-au-feuと表し、火にかけた熱いお鍋のことです。フランスでは年中良く食されていますが、私たち日本人には冬に馴染み深いですね。簡単に作れますので、ぜひご家庭でも登場させてあげてください。						

