
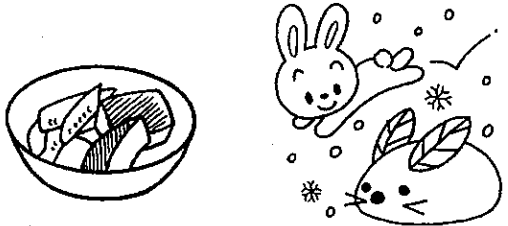
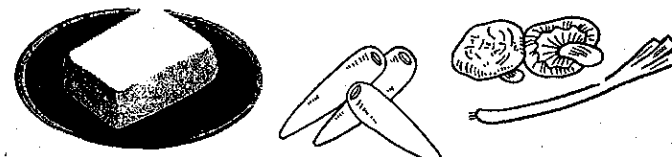


日	曜日	昼食献立名		午後おやつ 献立名	ひとくちメモ	
		乳児 乳児・幼児	主食 副食		・冬野菜をたくさん使用して、身体の温まる献立を取り入れました。	
1	火	ごはん ししゃものフライ ナムル 味噌汁 コーンと りんご いんげんのソテー		お茶 たきこみごはん お茶 湯麺	<h2 style="text-align: center;">冬至とかぼちゃ</h2>  <p>今年は12月22日が冬至になります。かぼちゃの旬は夏ですが、昔から冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれてきました。これは保存技術が発達していない昔から、かぼちゃは冬場まで長期保存ができ、ビタミン類が豊富に含まれていたからだとわれています。 「冬至にかぼちゃ」の昔ながらの風習を受け継いでいきたいですね。</p>	
2	水	ごはん 豚肉の香味焼き ひじきのサラダ 吉野汁 みかん 和風パスタ		牛乳 お菓子2種類		
3	木	ごはん ハンバーグ きんぴら 味噌汁 きゅうりステーキ みかん マヨネーズ添え		牛乳 メロンパン お茶 たきこみごはん		
4	金	カレー(ライス) 切干し大根のサラダ りんご 茹でたまご		牛乳 オレンジゼリー お菓子1種類		
クリスマス会						
5	土	ごはん 麻婆豆腐 黄金煮 味噌汁 みかん くし型とまと		牛乳 お菓子2種類	 <p>かぼちゃに多く含まれているカロテンは、体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を丈夫にし、抵抗力をつけてくれるので、風邪などの感染症予防につながります。</p>	
7	月	ごはん タンドリーチキン しょう油フレンチ 味噌汁 りんご マカロニサラダ		牛乳 お菓子2種類 お茶 たぬきうどん		
8	火	ごはん 中華風煮込み ブロッコリーの中巻和え 味噌汁 みかん 焼豚		お茶 きのこパスタ		
9	水	ごはん 豚レバーの香り揚げ もやしの三杯酢 味噌汁 りんご 扁鰲大根煮		牛乳 ステーキパン		
10	木	ロールパン ジャーマンオムレツ スピナチサラダ わかめスープ みかん ウィンナーソテー		りんごジュース お菓子2種類 牛乳 お菓子2種類	<p>とっても簡単、こどもが大好き</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <h3>麻婆豆腐</h3> </div> <p>材料 (4~5人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> 木綿豆腐 1丁 豚挽き肉 120g 人参 60g 干しいたけ 6g 長ねぎ 100g 胡麻油 大さじ1.5 スープ 120g 砂糖 大さじ1.5 味噌 大さじ1 しょう油 大さじ1強 塩 少々 片栗粉 大さじ2 <ol style="list-style-type: none"> ① 木綿豆腐は下茹でしてから十分に水を切り、1cm角に切る。 ② 人参、戻した干しいたけ、長ねぎはみじん切りにする。 ③ 胡麻油を熱し豚挽き肉と野菜を炒め、火が通ってからスープ、砂糖、味噌、しょう油、塩で調味する。 ④ ③に①の豆腐を加え煮込み最期に水溶き片栗粉を回し入れ仕上げる。 	
11	金	ごはん 魚の照り焼き 白菜のおひたし 味噌汁 みかん 金平ゴボウ		牛乳 大学芋 牛乳 ふかし芋		
12	土	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 三色サラダ 味噌汁 みかん たらこパスタ		牛乳 お菓子2種類		
14	月	ごはん 豚肉の焼肉 ほうれん草のソテー キャベツスープ みかん シルバーサラダ		牛乳 お菓子2種類		
22	火	ごはん 魚の胡麻味噌焼き かぼちゃの含め煮 味噌汁 みかん たこときゅうりの酢のもの		牛乳 ロールカステラ		
16	水	ピーフストロガノフ(ライス) グリーンサラダ ミニトマト みかん		牛乳 ミルクトースト		

*献立は都合により変更することがあります。
*斜字体は園独自の献立です。
*園では異国を知り大切にするの一環から毎月外国で食べられているおやつを献立に取り入れています。