



\*このほかにO、1歳児は午前中に牛乳などのおやつがあります  
\*献立は行事や材料の都合などで変更になることがあります

今月の予定  
20(水) 餅つき

日	曜	主 食	副 食		おやつ	主な材料		
			お か ず	汁 物				
1	15	金	ごはん	鶏肉と根菜の塩麴焼き 豆腐とレタスのサラダ	キャベツとコーンの味噌汁	△◆○ ココナッツケーキ ●牛 乳	七分米・鶏もも肉・蓮根・ごぼう・人参・長葱・万能・レンコン・塩 麴・生姜・絹豆腐・水菜・トマト・レタス・胡瓜・刻みのり・ココナ ツ・キャベツ ・玉葱・コーン・隠元・小麦粉・蜂蜜・卵・ココナツツ・バター・牛乳	
2	16	土	ごはん	豚肉と大根のこっくり煮 ブロッコリーと人参のおかか和え	◎ 里芋ときのこの味噌汁	果物・菓子 ●牛 乳	七分米・豚もも肉・だいこん・にんじん・れんこん・いんげん・赤 味噌・ブロッコリー・きゅうり・かいわれ菜・さといも・しめじ・ エリンギ茸・水菜・練りごま・みかん・かつおぶし・昆布・牛乳	
4	18	月	茶めし	蓮根とブロッコリーの煮物 ◎焼き野菜のサラダ	大根と水菜の味噌汁	△○ オニオンベーコンパン ●牛 乳	七分米・ほうじ茶・蓮根・人参・ブロッコリー・鶏もも肉・しめじ・ アスパラ・フナピー・かぶ・ひよこ豆・ハム・練りごま・豆乳・大根 なめこ・油揚げ・水菜・玉葱・赤味噌・小麦粉・チーズ・バター・牛乳	
5	19	火	ごはん	◆八宝菜 ◎もやしと胡瓜のナムル	☆ わかめと春雨のスープ	△○ マカロニソテー ●牛 乳	七分米・白菜・人参・うすら卵・青梗菜・豚肉・干椎茸・長葱・筍・オイス ターソース・シーフード・胡瓜・もやし・ココナツ・物グ すりごま・若布・春雨 ・ごま・鶏スープ・マカロニ・ウイナー・バター・粉チーズ・ケチャップ・牛乳	
6		水	玄米入りごはん	肉じゃが しらすと胡瓜の酢の物	吉野汁 (奈良県郷土料理)	大根もち りんごジュース	七分米・玄米・豚肉・人参・玉葱・じゃが芋・白滝・隠元・厚揚げ・グリーン ピース・しらす・胡瓜・もやし・若布・パプリカ・長葱・えのき・生姜・干椎茸 ・三つ葉・鶏肉・蓮根・ごぼう・大根・ゴト・白玉粉・万能葱・りんごジュース	
--	7	21	木	ごはん	鱈のきのこあんかけ 蓮根と胡瓜のサラダ	もやしとニラの味噌汁	△●○ 小豆と抹茶の蒸しケーキ ●牛 乳	七分米・鱈・片栗粉・しめじ・舞茸・アスパラ・干椎茸・人参・万能葱 ・蓮根・胡瓜・水菜・にんにく・玉葱・もやし・蕪・長葱・小豆缶・ ホットケーキミックス・抹茶・バター・牛乳・きび糖・ケチャップ
--	8	22	金	ごはん	南瓜と豚肉の生姜炒め キャベツとレモンのしょうゆ和え	大根と里芋の味噌汁	◆●△ カステラ ●牛 乳	七分米・豚肉・南瓜・人参・ごぼう・小松菜・生姜・キャベツ・胡瓜 ベーコン・舞茸・レモン・大根・里芋・干椎茸・たけのこ・万能葱・ 片栗粉・卵・上白糖・はちみつ・牛乳・ホットケーキミックス
--	9		土	かしわごはん (福岡県郷土料理)	かぶと胡瓜の塩麴漬	豆腐とえのきのすまし汁	○林檎と薩摩芋のコンポート ●牛 乳	七分米・鶏肉・人参・ごぼう・干椎茸・油揚げ・舞茸・万能ねぎ・ かぶ・かぶ葉・きゅうり・塩こうじ・生姜・長ねぎ・えのき・ごぼう ・豆腐・さつまいも・りんご・白ワイン・レモン・バター・牛乳
--	11	25	月	△●○ 海老とほうれん草の クリームスパゲティ	レタスとチキンのサラダ	玉葱とじゃが芋のスープ	◆△● りんごソフトクッキー ●ミルクティ	スパゲティ・海老・ほうれん草・玉葱・舞茸・アスパラ・バター・小麦粉・牛乳・ 生クリーム・レタス・鶏肉・レモン・ブロッコリー・胡瓜・人参・トマト・にんにく・ 白菜・ベーコン・ゴト・じゃが芋・パセリ・林檎・卵・蜂蜜・牛乳・紅茶葉
--	12	26	火	ごはん	鶏肉とねぎの炒め物 小松菜と人参の和え物	南瓜とブロッコリーの味噌汁	△◆●○ フレンチトースト ●牛 乳	七分米・鶏肉・人参・玉葱・長葱・万能葱・キャベツ・にんにく・塩 こうじ・はちみつ・小松菜・もやし・えのき・胡瓜・しめじ・かぼち ゃ・アスパラ・ブロッコリー・干しいたけ・食パン・卵・牛乳・バター
--	13	27	水	☆ 大根めし	白菜と豚肉の蒸し煮 人参とほうれん草の酢味噌和え	三平汁 (北海道郷土料理)	○ きのこ人参のピラフ 麦 茶	七分米・大根・ごま・油揚げ・豚肉・白菜・春雨・人参・にら・しめじ ・まいたけ・にんにく・生姜・胡瓜・ほうれん草・いんげん・鶏ささ み肉・鮭・じゃが芋・玉葱・こんにゃく・万能ねぎ・鶏ひき・バター
--	14	28	木	ごはん	鶏肉と薩摩芋のこってり炒め 白菜のゆずドレッシングサラダ	△ お麩とわかめの味噌汁	△◇◆○● バナナブラウニー ●牛 乳	七分米・鶏肉・さつまいも・人参・玉葱・しめじ・万能ねぎ・片栗粉 ・オイスターソース・白菜・きゅうり・かいわれ菜・ゆず・長ねぎ・ 若布・麩・バナナ・小麦粉・ココア・アーモンド粉・バター・卵・牛乳
--	20		水	も ち/豚ごぼう飯	たたき胡瓜	沢煮椀	△●○◆ みかんケーキ ●牛 乳	七分米・豚肉・糸三つ葉・ごぼう・もち米・ねりあん・きなこ・のり 胡瓜・生姜・長ねぎ・鶏肉・白菜・大根・小松菜・舞茸・しめじ・なす ・油揚げ・小麦粉・はちみつ・牛乳・バター・みかん缶・卵・みかん

◆今月の献立◆  
今年も残すところひと月。いよいよ寒い季節が本格的にやってきます。そんな冬の寒さに負けないよう、今月もからだを温める働きのある生姜や根菜類と免疫力を高めるビタミンAやビタミンC・Eなどを多く取れるような献立にし、風邪の予防をしたいと思います。また園での活動時間を考慮して温かいものは、温かく食べられるように配慮をしたいと思います。また、今月は餅つきも行います。園全体で餅つきをして、お正月用の鏡餅を作ります。もちろんつきたての餅を昼食に食べますが、餅を食べるのはまだ難しいと思われる低年齢のクラスの子どもたちは、炊き込み御飯になります。事故が起きないように細心の注意を払い、楽しい行事にしたいと思います。

**アレルギー対応が必要な食品を使用する献立**

- = 「牛乳」
- = 「乳製品」
- ◆ = 「卵」
- ▲ = 「マヨネーズ」
- △ = 「小麦粉」
- = 「ねりもの」
- ◎ = 「練り胡麻・すり胡麻」
- ◇ = 「アーモンド」
- ☆ = 「胡麻」
- ★ = 「まぐろ」
- ▽ = 「ツナ」
- ▼ = 「カジキ」
- ♥ = 「生パイナップル」
- ♣ = 「牛肉・牛エキス」