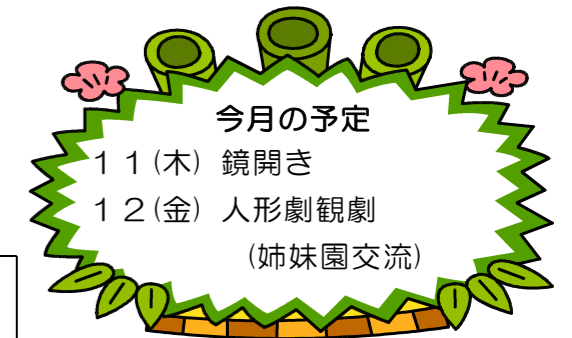


こんだてひょう

献立ついている番号は連絡ノートに記載された食事量を確認する際にご利用下さい

*このほかに1, 2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

11(木) 鏡開き

12(金) 人形劇観劇

(姉妹園交流)

◆献立のテーマ◆

寒さが厳しくなりました。この寒さに負けないように内側からも身体を温める働きのある根菜類や発酵食品を多く使用したいと思います。またミネラル類は少量でも身体機能において大切な役割を果たすものなので、体調を崩しやすいこの時期は特に不足しないように配慮し、免疫力を高めるようにしたいと思います。

◆郷土料理:こづゆ◆

福島県会津地方の郷土料理で、内陸に位置するこの地域でも入手が可能な海産物などの乾物を使った汁物です。この料理は、江戸時代後期から明治初期にかけて会津藩の武家料理や庶民のごちそうとして広まり、現在でも正月や冠婚葬祭などハレの席で、必ず振る舞われるそうです昨年同様に今年も新しい年のお祝いメニューとして取り入れられました。豆麩という小さなお麩が入っている醤油仕立ての汁物です。

11日には鏡開きをした餅も入れてみようかなと考えています。また22日には油を使わずに作る白石温麺をつかった胃に優しい温かい麺を作ります。

アレルギー対応が必要な食品を使用する献立

- = 「飲用牛乳」
- = 混ぜりの牛乳・乳製品(月)
- ◆ = 「卵そのもの」
- ◇ = 混ぜりの卵/パンの上塗り等(月)
- ▲ = 「マヨネーズ」
- = 「肉類」 昼食汁物、おやつ
- ♡ = 「バナナ」
- ※アレルギー対応が必要な場合は、クラス担当へご相談下さい

日	曜	主食	副食		おやつ	主な材料		
			おかず	汁物				
4	18	--	木	①◆ 三色ごはん	② 柿なます	③■ 豚汁	①♡ フルーツヨーグルト	七分米・豚肉・人参・いんげん・卵・きび糖・大根・金時人参・柿 昆布・じゃが芋・ごぼう・コンニャク・しめじ・豆腐・油揚げ・長ねぎ 玉ねぎ・ヨーグルト・オレンジ・りんご・バナナ・苺・ハチミツ
5	19	--	金	① サンマーメン	② 煮豆 ③ キャベツと油揚げのサラダ	④	① メープルブリオッシュ ② ●牛乳	中華麺・もやし・豚肉・人参・干し椎茸・玉ねぎ・イグサ・コンニャク・生姜 ごま油・片栗粉・金時豆・きび糖・キャベツ・きゅうり・人参・油揚げ 万能ねぎ・生姜・小麦粉・卵・メープルシロップ・バター・こだまドライ酵母
6	20	--	土	① きのこごはん	② 鶏肉の唐揚げ ③ もやしとキャベツの和え物	④ さつま芋の味噌汁	6 ① 七草粥 20 ① 海鮮粥	七分米・もち米・干し椎茸・しめじ・舞茸・人参・ごぼう・油揚げ 万能ねぎ・鶏肉・生姜・コンニャク・片栗粉・もやし・キャベツ・えのき・レタ 青梗菜・さつま芋・玉ねぎ・貝割れ・帆立水煮・七草・昆布/海老
--	9	23	火	①◆ 中華丼	② 茄子と長芋のサラダ	③◆ 豆腐ときのこのスープ	① アーモンドクッキー ② ●牛乳	七分米・白菜・人参・玉葱・ピーマン・豚肉・切干・海老・ツメ・長ねぎ うずら卵・卵・アスパラガス・コンニャク・茄子・長芋・和カサ・鶏肉・干椎茸 トマト・豆腐・ナシ・ブロッコリー・貝割れ・卵・小麦粉・ココア・アーモンド・バター
--	10	24	水	① ごはん	②▲◆ 海老フライ ③ きんぴら	④ お麩とわかめの味噌汁	① じゃがバター ② はちみつレモン	七分米・海老・卵・小麦粉・パン粉・キャベツ・人参・パセリ・玉葱 レモン・オリーブ油・らっきょう・マネズミ・ごぼう・ワタ・コンニャク 竹輪・イグサ・麩・わかめ・長ねぎ・じゃが芋・青海苔・バター・ハチミツ
--	11	25	木	① 生姜めし	② 鮭の幽庵焼き ③ 白菜ときゅうりの昆布漬け	④■ こづゆ (福島県郷土料理)	① 苺マープルケーキ ② ●牛乳	七分米・生姜・鮭・ゆず・白菜・人参・きゅうり・昆布・生姜・豆麩 きくらげ・里芋・干し椎茸・白滝・ぜんまい・わらび・タケノコ・鶏肉 干し貝柱・えのき茸・昆布・小麦粉・バター・卵・牛乳・練乳・苺ジャム
--	12	26	金	①○ スパゲティ ミートソース	② じゃが芋とブロッコリーのサラダ	③■ かぶときのこのスープ	①■ 鶏ごぼうピラフ ② 麦茶	スパゲティ・牛肉・豚肉・玉ねぎ・人参・なす・コンニャク・セリ・粉チーズ しめじ・トマト・トマトチャップ・パセリ・ブロッコリー・じゃが芋・きゅうり かぶ・イタビ・ブロッコリー・マッシュルーム・鶏肉・七分米・ごぼう・絹さや
--	13	27	土	① クロックムッシュ	② 白菜のチキンサラダ	③ 根菜とキャベツのスープ	① お菓子 ② 果物 ③ ●牛乳	食パン・卵・牛乳・チーズ・ハム・パセリ・鶏肉・塩麹・コンニャク・人参 レモン・ほうれん草・白菜・オリーブ油・きゅうり・マッシュルーム・カリフラワー ごぼう・ワタ・玉ねぎ・キャベツ・生姜・大根・舞茸・昆布・みかん
15	29	--	月	① ごはん	②◇ のし鶏 ③▲ 和風ポテトサラダ	④ 長ねぎときのこの味噌汁	①○ さつま芋の ガレット ② ●牛乳	七分米・鶏肉・長ねぎ・生姜・卵・人参・パン粉・牛乳・片栗粉・味噌 鱈・じゃが芋・ミカド・コンニャク・万能ねぎ・和カサ・サラダ菜・マネズミ・ごま 長ねぎ・ナシ・えのき茸・舞茸・イタビ・さつま芋・バター・グラニュー糖
16	30	--	火	① 玄米入りごはん	② 白菜の蒸し煮 ③ 小松菜と糸寒天の和え物	④ かぶの味噌汁	①■ アメリカンドッグ ② ●牛乳	七分米・発芽玄米・白菜・豚肉・万能ねぎ・舞茸・人参・春雨・生姜 コンニャク・ごま油・小松菜・もやし・ツナ・海苔・ごま・レモン・糸寒天 油揚げ・かぶ・煮干し・小麦粉・クリームソーダ・卵・牛乳・ウイダー・チャップ
17	31	--	水	① カレーライス	② 白菜の和風コールスローサラダ	③ わかめと大根のスープ	① ココア蒸しパン ② ●牛乳	七分米・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・カレー粉・小麦粉・バター・生姜 コンニャク・ココア・チャップ・白菜・カリフラワー・長ねぎ・いんげん・ごま油 わかめ・大根・干海老・貝割れ菜・ごま・ココア・卵・黒砂糖・牛乳
--	--	22	月	① ガーリックライス	②○ 鶏肉のイエガーソース添え ③ グリーンサラダ	④ ミネストローネ	①◆■ うん ぬん 麵 (宮城県郷土料理) ② 麦茶	七分米・コンニャク・パセリ・鶏肉・塩麹・イタビ・マッシュルーム・花びら茸・玉葱 バター・生クリーム・牛乳・生姜・ほうれん草・レタ・ブロッコリー・人参・和カサ カリフラワー・レモン・じゃが芋・イグサ・マカヒ・白石温麺・干椎茸・卵・小松菜