

🎁	月	火	水	木	金	土	日
午前 おやつ		1	2	3	4	5	6
献立		<ul style="list-style-type: none"> バナナ ごはん ちくわの変り揚げ ごぼうとコーンのサラダ みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ビスケット ごはん 鶏肉の甘辛揚げ マカロニサラダ コンソメスープ 果物 	<ul style="list-style-type: none"> ソーセージ 大根とじゃこのごはん 大豆と揚げじゃが芋の煮物 すまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> せんべい ごはん 鮭のもみじ焼き まめまめサラダ 里芋のみそ汁 果物 	♪ お遊戯会 ♪	
午後 おやつ		<ul style="list-style-type: none"> あんぱん 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ザクザククッキー 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> カステラ 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ヨーグルト 		
午前 おやつ	7	8	9	10	11	12	13
献立	<ul style="list-style-type: none"> クラッカー ごはん 肉豆腐 カブの酢の物 みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> チーズ ロールパン 鶏肉のくわ焼き カレー風味 ナムル 白いんげんシチュー 	<ul style="list-style-type: none"> えびせん ピビンバ風ごはん かぶの昆布和え みそ汁 果物 	<ul style="list-style-type: none"> アスパラガス ごはん 厚揚げのみそ炒め さつまいもの五色きんぴら ひつつみ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ソーセージ うどん さつまいものレモン煮 白菜ののり和え 	<ul style="list-style-type: none"> 未定 パン 牛乳 果物 	
午後 おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ジャムサンド 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> だんご 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ココアケーキ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> せんべい ジュース 	<ul style="list-style-type: none"> おにぎり 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 未定 	
午前 おやつ	14	15	16	17	18	19	20
献立	<ul style="list-style-type: none"> バナナ ごはん マーマレードの照り焼きチキン リンゴサラダ 豆乳みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ビスケット ごはん 豆腐ハンバーグ ごぼうサラダ スープ 	<ul style="list-style-type: none"> たまごボーロ ロールパン 豆腐ときのこのグラタン わかめ和え 粉ふき芋 果物 	<ul style="list-style-type: none"> チーズ ごはん 鶏肉の変り焼き ほうれん草としめじのゴマ和え ミネストローネ 	<ul style="list-style-type: none"> せんべい ハヤシライス フルーツヨーグルト 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 未定 パン 牛乳 果物 	
午後 おやつ	<ul style="list-style-type: none"> クッキー 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> たいこ焼き 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> いなりずし 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 肉まん 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 未定 	
午前 おやつ	21	22	23	24	25	26	27
献立	<ul style="list-style-type: none"> ビスコ ごはん すき焼き風煮 あちゃら漬 きのこ汁 果物 	<ul style="list-style-type: none"> バナナ ごはん おでん 酢の物 豆腐のみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> クラッカー ミートスパゲティ 焼き野菜サラダ カブのスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ビスケット ごはん 鮭のパン粉焼き ひじきのサラダ みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ソーセージ わかめごはん から揚げ ポテトサラダ コーンスープ 果物 	<ul style="list-style-type: none"> 未定 パン 牛乳 果物 	
午後 おやつ	<ul style="list-style-type: none"> スティックパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> せんべい ジュース 	<ul style="list-style-type: none"> おたのしみおやつ 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> フルーツヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> クリスマスおやつ 	<ul style="list-style-type: none"> 未定 	
午前 おやつ	28	29	30	31			
献立	<ul style="list-style-type: none"> せんべい けんちんうどん ポテトのチーズ焼き 果物 	年末休園					
午後 おやつ	<ul style="list-style-type: none"> 焼きおにぎり 麦茶 	年末休園					

※午前のおやつは、たまご・ひよこ組のみです。麦茶もです。
※土曜のおやつは、人数が確定してから決めます。

※献立は仕入れの都合により変更することがあります。

★親子でつくろう おすすめレシピ★

『ピビンバ風ごはん』 (4人分)

材料 : 豚肉 (もも、バラ) …各 50g にんにく…2g
 緑豆もやし …100g しょうが…2g
 ほうれん草 …100g ごま油 …小さじ1
 にんじん …30g 米みそ …大さじ1
 たけのこ …40g しょうゆ…小さじ1
 干しいたけ…5g 砂糖 …小さじ1
 みりん …小さじ1

作り方 : ① 薄切り肉を幅1cmに切る
 ② にんにく、しょうがはみじん切りにする。人参、たけのこは長さ4cmの千切りにする。干しいたけは水で戻し薄切りに
 ③ ①と人参、もやし、ほうれん草はゆでる。その後、ほうれん草は、長さ3cmに切り、それぞれ水気をしぼる
 ④ 熱した鍋にごま油をしき、にんにくしょうがを炒め、肉を炒める。火が通ったら、たけのこ、しいたけを加えて炒める
 ⑤ ④にしいたけの戻し汁と調味料を加え、汁気がなくなるまで煮て、人参、もやし、ほうれん草を加えて混ぜて完成!

