



日	曜	献立名	離乳食	3歳未満児おやつ	全児午後おやつ	
2	月	麦ごはん さばの香味野菜ソース きんぴら わかめとなめこの味噌汁 みかん	お粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物	チーズ お茶	バームクーヘン 牛乳	
3	火	クリームスパゲティ 温野菜 キャベツスープ パナナ	煮込みうどん 豆腐煮 キャベツ煮 果物	ブルーン 豆乳	揚げパン 牛乳	
4	水	麦ごはん 手作りハンバーグ さつまさラダ 白菜としいたけのスープ りんご	お粥 煮魚 さつまいも煮 味噌汁 果物	ビスケット お茶	フルーツ入り手作り ヨーグルト お茶	
5	木	パン クリームシチュー コールスローサラダ パナナ	パン粥 大豆煮 キャベツ煮 スープ 果物	ビスケット お茶	いなりすし お茶	
6	金	ハッシュドビーフ ごぼうサラダ 長ネギとえのきの味噌汁 みかん	お粥 豆腐煮 人参煮 味噌汁 果物	せんべい 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク	
7	土	たまごサンド チキンナゲット 牛乳 パナナ	パン粥 果物	マシュマロ	おにぎり お茶	
9	月	麦ごはん はんぺんフライ もやしのナムル わかめと長ねぎの味噌汁 みかん	お粥 煮魚 ほうれん草煮 味噌汁 果物	ミニゼリー お茶	プチケーキ チーズ 牛乳	
10	火	パン おからのキッシュ グリーンサラダ かぼちゃの豆乳スープ りんご	パン粥 大豆煮 かぼちゃ煮 スープ 果物	せんべい 豆乳	フルーチェ お茶	
11	水	ぎつねうどん ポイルウインナー さつまの天ぷら パナナ	煮込みうどん 豆腐煮 さつまいも煮 果物	ビスケット 豆乳	おにぎり お茶	
12	木	マーボー丼 もやしときゅうりの酢味噌和え キャベツと麩の味噌汁 みかん	お粥 豆腐煮 人参煮 味噌汁 果物	ブルーン お茶	せんべい ビスケット ミロミルク	
13	金	麦ごはん 焼肉 きゅうりの塩昆布和え チャブスイ パナナ	お粥 煮魚 さつまいも煮 味噌汁 果物	ミニゼリー お茶	ジャムパン 牛乳	
14	土	クリスマス会				
16	月	麦ごはん 高野豆腐の揚げ出し風 ひじきの煮物 味付け海苔 ほうれん草としいたけの味噌汁 みかん	お粥 豆腐煮 人参煮 味噌汁 果物	ビスケット お茶	コーンフレーク 牛乳	
17	火	麦ごはん 鮭の塩焼き カレー風味のれんこん 納豆 切り干し大根の味噌汁 りんご	お粥 ひきわり納豆 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	ミニゼリー お茶	ホットケーキ 牛乳	
18	水	麦ごはん 鶏の唐揚げ ブロッコリーのチーズおかか和え 白菜と人参の味噌汁 パナナ	お粥 煮魚 さつまいも煮 味噌汁 果物	ブルーン 豆乳	飲む手作りヨーグルト オレオ	
19	木	牛そぼろ丼 大根サラダ もやしと油揚げの味噌汁 みかん	お粥 豆腐煮 大根煮 味噌汁 果物	せんべい お茶	せんべい ビスケット ミロミルク	
20	金	お誕生日メニュ - ★ごはん チキンスターキ照り焼きソース フライドポテト きらきらスープ いちご★			ビスケット 豆乳	ロールケーキ スポン
21	土	牛丼 きゅうりの塩昆布和え 玉ねぎと卵の味噌汁 オレンジ	おじや 果物	マシュマロ	クッキー ジュース	
23	月	麦ごはん 赤魚の煮魚 ナムル風煮浸し キャベツと生揚げの味噌汁 りんご	お粥 煮魚 ほうれん草煮 味噌汁 果物	ミニゼリー お茶	肉まん お茶	
24	火	もちつき会 (あんこもち、きなこもち、しょうゆもち、豚汁、みかん)	煮込みうどん 豆腐煮 大根煮 果物	チーズ お茶	おにぎり お茶	
25	水	パン 鶏の洋風煮込み スパゲッティサラダ 豆乳クラムチャウダー パナナ	お粥 大豆煮 人参煮 スープ 果物	ブルーン 豆乳	ココアゼリー お茶	
26	木	麦ごはん 豚カツ 千キャベツ カレー風味のカリフラワー ほうれん草と麩の味噌汁 みかん	お粥 煮魚 キャベツ煮 味噌汁 果物	ビスケット お茶	シリアル入り手作り ヨーグルト お茶	
27	金	冬野菜カレー ひじきサラダ 豆腐とにら味噌汁 ミニゼリー	お粥 豆腐煮 人参煮 味噌汁 果物	せんべい お茶	せんべい ビスケット お茶	
28	土	肉うどん ポイルウインナー きゅうりの漬物 お茶 パナナ	煮込みうどん 果物	マシュマロ	おにぎり お茶	

※材料等の都合により、献立が変更になる事もあります

食育便り



カレー風味カリフラワー

ブロッコリーに似ているカリフラワーですが食用となる花の部分[花蕾(からい)]が白いのが特徴です。カリフラワーが白いのは、花蕾に太陽の光が当たらないように栽培されています。カリフラワーは白色のほかオレンジ色や紫色をしたものや緑色でギザギザの形のロマネスコと呼ばれるものがあります。ぜひご家庭でも食卓に取り入れてみてください。



【材料(3~5歳児1人分)】

- ・カリフラワー 23g
- ・かにかま 4g
- ・砂糖 0.4g
- ・食塩 0.1g
- ・酢 1.6g
- ・カレー粉 0.1g
- ・サラダ油 2g

【作り方】

- ①カリフラワーを1口大に切り、茹でる。
- ②かにかまをほぐす。
- ③砂糖、食塩、酢、カレー粉、サラダ油を混ぜ合わせる。
- ④カリフラワー、かにかま、ドレッシングを和える。



ロマネスコ