



日曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳児のみ)	
		黄	赤	緑	その他		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
04 木	昼食	ハヤシライス ヨーグルトあえ	こめ、じゃがいも、あぶら	ぶたにく ヨーグルト(むとう)	たまねぎ、にんじん、しめじ バナナ、みかんかん	ハヤシルウ、ケチャップ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			
05 金	昼食	マーボー丼 はるさめスープ(わかめ・コーン) スティックチーズ	こめ、さとう、かたくりこ、ごまあぶら はるさめ、ごま	とうふ、ぶたひきにく、みそ チーズ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが コーンかん、わかめ	さけ、しょうゆ、こんぶだしじる ちゅうかだし、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			
06 土	昼食	きのこのスープスパゲティ バナナ	スパゲティ、バター	ベーコン	たまねぎ、しめじ、えのきたけ、にんじん バナナ	ちゅうかだし、しょうゆ、しお、パセリこ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			
09 火	昼食	みそ煮込みうどん 豆腐とわかめのサラダ みかん	うどん さとう、あぶら	とりにく、みそ、あぶらあげ とうふ、ツナかん	はくさい、にんじん、ねぎ きゅうり、コーンかん、わかめ みかん	かつお・こんぶだしじる、みりん しょうゆ、りんごす	牛乳
	午後おやつ	牛乳 きなこおはぎ	こめ、もちごめ、さとう	ぎゅうにゅう きなこ			
10 水	昼食	さつまいもごはん 中華スープ(白菜・コーン) 厚揚げの炒め物 りんご	こめ、さつまいも かたくりこ、ごまあぶら	なまあげ、ぶたひきにく	はくさい、コーンかん、ねぎ にんじん、たまねぎ、しめじ、にら りんご	さけ、しお ちゅうかだし、しお しょうゆ、ちゅうかだし	牛乳
	午後おやつ	牛乳 ココアサンド	さとう、しょくパン、コーンスターチ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう		ココア	
11 木	昼食	御飯 みそ汁(こまつな・えのき) さけのマヨネーズ焼き れんこんのきんぴら	こめ マヨネーズ ごまあぶら、ごま、さとう	みそ、あぶらあげ さけ	こまつな、えのきたけ たまねぎ れんこん、にんじん、いんげん	かつお・こんぶだしじる しお しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 ほうれんそうのスコーン	ホットケーキミックス、むえんバター	ぎゅうにゅう とうにゅう	ほうれんそう、コーンかん		
12 金	昼食	御飯 みそ汁(なめこ・だいこん) 豚肉のしょうが炒め かぼちゃの煮物	こめ あぶら、かたくりこ さとう	みそ ぶたにく	だいこん、なめこ、わかめ たまねぎ、にんじん、しょうが かぼちゃ	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、みりん こんぶだしじる、しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 プリン おかし(幼児クラスのみ)	プリン おかし	ぎゅうにゅう			
13 土	昼食	大根のそぼろ丼 スティックチーズ	こめ、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	ぶたひきにく、みそ チーズ	だいこん、にんじん、こまつな	しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			
15 月	昼食	御飯 かき玉汁 鶏肉のごまみそ焼き ひじきとじゃが芋の炒り煮	こめ かたくりこ ごま、さとう じゃがいも、さとう、あぶら	とうふ、たまご とりにく、みそ あぶらあげ	こまつな にんじん、いんげん、ひじき	かつおだしじる、しょうゆ、しお みりん、しょうゆ かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 かぼちゃケーキ	ホットケーキミックス、あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	かぼちゃ		
16 火	昼食	担々麺(焼きそばめん) ブロッコリーのマヨサラダ バナナ	やしそばめん、ねりごま、すりごま、あぶら、さとう マヨネーズ	ぶたひきにく、みそ かにかまぼこ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、にら、にんにく、しょうが ブロッコリー、きゅうり バナナ	しょうゆ、ちゅうかだし しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 さけおにぎり	こめ	ぎゅうにゅう さけフレーク	のり		

日曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳 児のみ)	
		黄	赤	緑	その他		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
17 水	昼食	わかめ御飯 高野豆腐とじゃがいものうま煮 白菜のごま酢和え みかん	こめ じゃがいも、さとう、あぶら すりごま、さとう	ぶたにく、こおりどうふ ツナかん	わかめふりかけ たまねぎ、にんじん、グリーンピース はくさい みかん	かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん りんごす、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 マカロニココア	マカロニ、さとう	ぎゅうにゅう きなこ		ココア	
18 木	昼食	御飯 みそ汁(豆腐・えのき) さばの揚げ焼き 切干大根の炒め酢	こめ かたくりこ さとう、ごま、あぶら	とうふ、みそ さば ちくわ	えのきたけ、ねぎ しょうが にんじん、きりぼしだいこん	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、さけ りんごす、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 カップゼリーとおかし	やさいゼリー、おかし	ぎゅうにゅう			
19 金	昼食	野菜そぼろ丼 まろやかみそ汁 スティックチーズ	こめ、あぶら、こめこ、ごまあぶら	ぶたひきにく とうにゅう、みそ、あぶらあげ チーズ	キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、コーンかん だいこん、ねぎ	さけ、しょうゆ、しお かつお・こんぶだしじる	牛乳
	午後おやつ	牛乳 フルーツミックスとおかし	おかし	ぎゅうにゅう	ももかん、バナナ、パインかん		
20 土	昼食	中華丼 スティックチーズ	こめ、かたくりこ、ごまあぶら、さとう	ぶたにく チーズ	はくさい、にんじん、たまねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく	しょうゆ、ちゅうかだし、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			
22 月	昼食	御飯 コーンスープ 鶏の唐揚げ ブロッコリーのおかか和え	こめ かたくりこ、あぶら、さとう	とりにく かつおぶし	クリームコーン、コーンかん にんにく、しょうが ブロッコリー、にんじん	ちゅうかだし、しお、パセリこ しょうゆ、さけ、しお しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 チーズ蒸しパン	こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、クリームチーズ		ベーキングパウダー	
23 火	昼食	冬野菜カレー 小松菜のサラダ のむヨーグルト	こめ、さといも、あぶら、こめこ マヨネーズ、すりごま	とりにく ベーコン のむヨーグルト	たまねぎ、にんじん、れんこん こまつな、もやし	カレールウ しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	ジュース 誕生日ケーキ	ケーキ		りんごジュース		
24 水	昼食	御飯 みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) かじきのゆかり焼き ほうれん草のごま和え	こめ こむぎこ、あぶら すりごま	みそ かじき	かぼちゃ、たまねぎ、わかめ ほうれんそう、にんじん	かつお・こんぶだしじる しそふりかけ、さけ しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 セサミクッキー	こむぎこ、むえんバター、ごま、さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、だっしふんにゅう			
25 木	昼食	ロールパン ポークビーンズ かぶのサラダ パイン缶	ロールパン じゃがいも、あぶら、さとう あぶら、さとう	ぶたにく、だいず ツナかん	たまねぎ、にんじん、トマトかん、にんにく かぶ、きゅうり、コーンかん、かぶのは、レモンかじゅう パインかん	ケチャップ、ようふうだしのもと、しお、パセリこ しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 ゆかりおにぎり	こめ	ぎゅうにゅう	のり	しそふりかけ	
26 金	昼食	キッズピピンバ はるさめスープ(チンゲン菜・コーン) さつま芋のレモン煮	こめ、さとう、ごま、あぶら、ごまあぶら はるさめ さつまいも、さとう	ぶたひきにく	もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく チンゲンサイ、コーンかん レモンかじゅう	しょうゆ、さけ、しお ちゅうかだし、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 ボンデケーショ	じゃがいも、かたくりこ、こめこ、あぶら	こなチーズ、ウィンナー、ぎゅうにゅう		しお	

日曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳児のみ)
		黄	赤	緑	その他	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
27 土	昼食 ちゃんぽん風うどん バナナ 午後おやつ 牛乳 おかし	うどん、あぶら おかし	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、キャベツ バナナ	しょうゆ、ちゅうかだし、さけ、しお	牛乳
29 月	昼食 御飯 みそおでん 白菜の塩昆布和え バナナ 午後おやつ 牛乳 メロンパントースト	こめ さといも、さとう、あぶら すりごま、ごまあぶら <small>グラニューとう、おえんバター、こむぎこ、しょくパン</small>	とりにく、なまあげ、さつまあげ、みそ ぎゅうにゅう	だいこん、にんじん はくさい、きゅうり、しおこんぶ バナナ	みりん、さけ、こんぶだしじる バニラエッセンス	牛乳
30 火	昼食 ロールパン 豆乳クリームシチュー チンゲン菜としらすのソテー パイン缶 午後おやつ 牛乳 焼きおにぎり	ロールパン じゃがいも、こめこ、あぶら あぶら、かたくりこ	とうにゅう、とりにく しらすぼし ぎゅうにゅう かつおぶし	たまねぎ、にんじん チンゲンサイ パインかん	ちゅうかだし、しお、パセリこ しょうゆ しょうゆ	牛乳
31 水	昼食 御飯 みそ汁(豆腐・青菜) さけの塩焼き ひじきの煮物 午後おやつ 牛乳 大学芋	こめ さとう、あぶら	とうふ、みそ さけ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こまつな、えのきたけ にんじん、いんげん、ひじき	かつお・こんぶだしじる しお しょうゆ、みりん、かつお・こんぶだしじる しょうゆ	牛乳

- ★ 午前おやつは乳児クラス(もも組、すみれ組、きく組)のみの提供になります。
- ★ 都合により献立を変更する場合があります。

組 氏名

鏡もちにのっているミカンは何に？

お正月のかざりに使われる小さいミカンは、多くがダイダイの実です。「ビターオレンジ」とも呼ばれ、果肉は酸味やにがみがあり、そのまま食べるのには向いていません。果汁をぼん酢にしたり、マーマレードや皮を砂糖づけにしたりして食べます。

「回青橙(かいせいとう)」という品種は、木になったまま何年も落ちず、冬にオレンジに色づいても、あたたかくなると青くなり、冬にまたオレンジ色になります。

このように、古い実と新しい実が同じ木になることから、長寿と子孫繁栄がイメージされ、縁起物としてお正月のかざりに使われます。

引用：汐文社 「旬ってなに？季節の食べもの 冬」

しゅん 旬のたべもの



今月の
おすすめレシピ

お麩のシュガーラスク



<材料> 5人分

焼き麩	18g
バター	25g
グラニュー糖	13g

<作り方>

- ① 麩に溶かしたバターをなじませる。
- ② 1にグラニュー糖を絡ませる。
- ③ 150℃に加熱したオーブンで10～15分加熱する。



★ フライパンで作る場合

- ① フライパンにバターとグラニュー糖を入れて弱火にかける。
- ② ①が溶けたら麩を加えて絡める。
- ③ きつね色になるまで、かき混ぜながら加熱する。

<一口メモ>

園ではオーブンで焼いていますが、ご家庭ではフライパンでも手軽に作ることができます。
フライパンで作る場合は焦げ付かないよう、火加減に注意してください。
グラニュー糖がない場合は砂糖でも代用できます。

☆仕上げにきな粉やシナモンを加えてアレンジすることもできます♪