

	副食	3時のおやつ	10時のおやつ	主食	献立に使用している食品
1月	にら玉　豆腐の清汁 納豆和え	スキムミルク　バナナ おこめリング甘口醤油味	牛乳 チーズ	ご飯	卵　豚挽肉　にら　玉葱　しめじ　ホールコーン　納豆　しらす干し　ほうれん草 木綿豆腐　えのき茸　人参　塩わかめ
2火	皿うどん レモン酢和え　豆乳プリン	スキムミルク　黄桃缶 カルテツウエハース	牛乳 かぼちゃボーロ	麺	干し中華麺　豚肉　かまぼこ　キャベツ　玉葱　人参　干し椎茸　青葱 きゅうり　しらす干し　みかん缶　豆乳プリン
3水	魚のごま味噌焼き　中華スープ 切干大根のあちら漬け　納豆	スキムミルク わかめの甘辛クッキー	牛乳 オレンジ	ご飯	白身魚　すりごま　切干大根　魚肉ソーセージ　きゅうり　いりごま　玉葱　人参 ゆでたけのこ　しめじ　納豆　もやし
4木	ハンバーガー　えびのチャウダー シーザーサラダ	牛乳 アメリカンドッグ	牛乳 ふわふわチップ	パン	牛挽肉　豚挽肉　卵　牛乳　玉葱　レタス　キャベツ　人参　トマト　ベーコン　マヨネーズ 粉チーズ　むきえび　ホールコーン　コーンクリーム缶　コンソメ　マーガリン　スキムミルク
5金	味噌おでん　みかん チンゲン菜の中華風和え物　納豆	スキムミルク　パイン缶 クラッカー	牛乳 白桃缶	ご飯	鶏肉　ゆで卵　厚揚げ　里芋　こんにゃく　大根　人参　チンゲン菜　もやし しめじ　すりごま　みかん　納豆　鮭フレーク
6土	ツナおにぎり のっぺい汁	はぶ茶 さかなの学校	牛乳 ひじきあられ	ご飯	ツナフレーク　人参　鶏肉　大根　里芋　ごぼう 白滝　干し椎茸　青葱
8月	肉じゃが　チンゲン菜のスープ もやしのごま和え　納豆	スキムミルク　オレンジ ビスコ	牛乳 紫芋チップ	ご飯	牛肉　じゃが芋　玉葱　人参　グリーンピース　竹輪　もやし　きゅうり　すりごま 鶏肉　チンゲン菜　ホールコーン　納豆　岩のり
9火	牛肉と玉ねぎのカレー炒め　チキンスープ じゃが芋のナムル　納豆	スキムミルク 黒ごま蒸しパン	牛乳 黄桃缶	ご飯	牛肉　玉葱　人参　ピーマン　じゃが芋　もやし　きゅうり 芽ひじき　すりごま　鶏肉　キャベツ　納豆　しそ
10水	ウィンナーのオムレット　沢煮椀 マカロニサラダ　納豆	スキムミルク 芋といりこの甘露煮	牛乳 バナナ	ご飯	卵　ウィンナー　じゃが芋　玉葱　人参　牛乳　マカロニ　きゅうり　マヨドレ 豚肉　油揚げ　ごぼう　えのき茸　深葱　納豆　塩わかめ
11木	厚揚げとキャベツの回鍋肉　コンソメスープ ほうれん草とツナの和え物　納豆	スキムミルク　パイン缶 野菜かりんとう	牛乳 みかん	ご飯	厚揚げ　豚肉　キャベツ　玉葱　人参　ピーマン　ほうれん草　ツナフレーク 木綿豆腐　納豆　竹輪　ホールコーン
12金	魚のトマトソース煮　もずくスープ いんげんのソテー　納豆	飲むヨーグルト 米ポンバー	牛乳 動物ビスケット	パン	白身魚　トマト　生姜　豆乳　さやいんげん　もずく　人参 えのき茸　青葱　納豆　なめ茸
13土	●生活発表会●				
15月	がんもどきの炊き合わせ　切干大根の味噌汁 フレンチサラダ　納豆	スキムミルク きな粉棒	牛乳 白桃缶	ご飯	がんもどき　じゃが芋　ゆでたけのこ　人参　グリーンピース　ツナフレーク　キャベツ きゅうり　塩わかめ　玉葱　青葱　納豆　かまぼこ　しそ
16火	魚の照り焼き　サンラータン 豚肉と根菜のきんぴら　納豆	豆乳 ピザトースト	牛乳 チーズ	ご飯	白身魚　生姜　豚肉　人参　ごぼう　蓮根　干し椎茸　さやいんげん 豚挽肉　ゆでたけのこ　もやし　じゃが芋　深葱　納豆　削り節
17水	麻婆春雨　けんちん汁 さつま芋とチーズのサラダ　納豆	スキムミルク　バナナ きなこおかき	牛乳 パイン缶	ご飯	豚挽肉　緑豆春雨　玉葱　人参　生姜　さつま芋　ロースハム　チーズ　きゅうり 牛乳　マヨネーズ　鶏肉　木綿豆腐　ごぼう　えのき茸　青葱　納豆　ツナフレーク
18木	わかめ入り卵焼き　トマトスープ 白和え　納豆	スキムミルク　黄桃缶 スノーマンクッキー	牛乳 パフスナック	ご飯	卵　塩わかめ　鶏肉　玉葱　絹ごし豆腐　竹輪　白滝　人参　ほうれん草 すりごま　豚肉　じゃが芋　トマト　セロリ　納豆　とろろ昆布
19金	12月誕生会・クリスマス会～スパゲティナポリタン・唐揚げ・フライドポテト 小松菜のソテー・野菜スープ・クリスマスゼリー～ジュース・ケーキ・フルーツ				スパゲティ麺　豚肉　ベーコン　玉葱　ピーマン　マッシュルーム缶　バター　コンソメ 粉チーズ　鶏肉　生姜　じゃが芋　小松菜　キャベツ　人参　ゼリー
20土	汁ビーフン オレンジ	はぶ茶 ソフトせんべい醤油味	牛乳 豆腐屋さんのかりんとう	麺	ビーフン　豚肉　かまぼこ　あさり　キャベツ　玉葱　人参 もやし　ピーマン　干し椎茸　生姜　オレンジ
22月	鮭のサワーソース焼き　納豆汁 もやしと人参の和え物	牛乳 かぼちゃ羹	牛乳 やさいコンソメリング	ご飯	鮭　キャベツ　マヨネーズ　ヨーグルト　もやし　人参　えのき茸　削り節 納豆　油揚げ　じゃが芋　玉葱　青葱
23火	豚丼　バナナ 野菜のごま炒め	豆乳　みかん こつぶじゃがあられ	飲むヨーグルト カルテツウエハースいちご	丼	豚肉　玉葱　人参　しめじ　竹輪　キャベツ　もやし ピーマン　すりごま　バナナ
24水	豆腐とチーズの卵焼き　えのきともやしのスープ ひじきの和風サラダ　納豆	スキムミルク　黄桃缶 ミルクビスケット	牛乳 英字ビスケット	ご飯	卵　木綿豆腐　チーズ　玉葱　人参　かまぼこ　芽ひじき　きゅうり マヨドレ　すりごま　ベーコン　もやし　えのき茸　納豆　もみのり
25木	カリフラワーのシチュー　ウィンナーソテー 大根のサワー漬け	スキムミルク　パイン缶 キラキラコーンのお星さま	牛乳 小丸純せんべい	パン	鶏肉　カリフラワー　じゃが芋　玉葱　人参　グリーンピース　マーガリン スキムミルク　ウィンナー　大根　人参　小松菜
26金	高野豆腐のそぼろ煮　かまぼこの清汁 おかかきゅうり　納豆	スキムミルク　白桃缶 まあるいクラッカー	牛乳 きな粉ウエハース	ご飯	高野豆腐　豚挽肉　人参　干し椎茸　玉葱　さやいんげん　生姜 きゅうり　削り節　かまぼこ　えのき茸　塩わかめ
27土	きつねうどん ゼリー	はぶ茶 さつま芋せんべい	牛乳 ベアビスケットココア	麺	干しうどん　油揚げ　ほうれん草　人参 ゼリー



芋といりこの甘露煮



材料(4人分)

さつま芋　240g

煮干し　20g

揚げ油　15g

砂糖　5g

清酒　1. 5g

みりん　8g

しょうゆ　5g

水　5g

作り方

①さつま芋の皮をむき、拍子切りにし、水にさらす。

②さつま芋の水気を切り、油で揚げる。

③煮干しもさっと揚げる。

④砂糖、清酒、みりん、しょうゆ、水を加え、ひと煮立ちさせる。

⑤揚げたさつま芋と煮干しを加え、混ぜる。



季節の献立として、22日の冬至にかぼちゃ羹を取り入れてます。





事務室横にサンプル展示を行っています。また、毎月19日は食育の日となっています。

サンプル展示の横に旬の食べ物の展示を行っていますので、お迎えの際にご覧ください。

