

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
2日 (月)	弁 当 日				<input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 ビスケット  <input checked="" type="checkbox"/> お 茶 いか焼き
3日 17日 (火)	ごはん 鮭から揚げ錦あんかけ チンゲン菜ののり和え 白菜のみそ汁	鮭 焼きのり 油揚・みそ	胚芽米・麦 さつまいも・片栗粉・油	人参・生椎茸・ほうれん草 チンゲン菜・人参・もやし 白菜・玉葱・青葱	<input checked="" type="checkbox"/> ジュース せんべい  <input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 バナナ
4日 18日 (水)	パ ン クリームシチュー キャベツとりんごのサラダ	ウインナー・ベーコン 牛乳・バター	食パン じゃがいも・小麦粉 油	人参・玉葱・マッシュルーム ブロッコリー キャベツ・りんご・レーズン	<input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 クラッカー  <input checked="" type="checkbox"/> ジュース ドーナツ棒
5日 19日 (木)	ごはん(ふりかけ) 高野豆腐の卵とじ ごま和え	ひじき 高野豆腐・卵	胚芽米・麦 砂糖・油 ごま	人参・干椎茸・ほうれん草 白菜・キャベツ・人参	<input checked="" type="checkbox"/> ジュース ビスコ  <input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 オニオンブレッド
6日 (金)	みそ煮込みうどん 大根煮付け 果 物	鶏肉・厚揚・みそ	うどん 砂糖	人参・玉葱・ごぼう・えのき 青葱 大根 みかん	<input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 ボーロ  <input checked="" type="checkbox"/> カルピス (1~2才児) せんべい+ゼリー (3~5才児) ラスク+ゼリー
20日 (金)  誕 生 会	ドックパン 魚のマヨネーズ焼き 揚げ芋 サラダ 白菜とベーコンのスープ	ウインナー・合ミンチ メルルーサ・粉チーズ ベーコン	ロールパン・油 マヨネーズ・油 長芋・油 油	キャベツ・玉葱 玉葱・パセリ  キャベツ・胡瓜・パプリカ 白菜・人参・生椎茸・ほうれん草	<input checked="" type="checkbox"/> ジュース せんべい  <input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 プリン
21日 (土)	焼 飯 中華スープ	竹輪・ベーコン	胚芽米・麦・油 春雨・片栗粉	人参・玉葱・生椎茸・青葱 キャベツ・ほうれん草	<input checked="" type="checkbox"/> ジュース せんべい
9日 23日 (月)	ぶりごはん 五目煮豆 小松菜のみそ汁	ぶり・もみのり 大豆・昆布 油揚・みそ	胚芽米・麦 こんにゃく・砂糖	土生姜・大根・人参 人参・ごぼう 小松菜・玉葱	<input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 ラムネ  <input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 おやつ餃子
10日 (火)	パ ン チキンカツ 茹野菜 かぶとしめじのスープ	鶏肉・卵 牛乳 ベーコン	ロールパン 小麦粉・パン粉・油 マヨネーズ	キャベツ・人参・ブロッコリー かぶ・しめじ	<input checked="" type="checkbox"/> ジュース ゼリー  <input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 りんご

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
24日 (火) ク リ ス マ ス 会	パ ン		ロールパン		✓ジュース せんべい  ■牛 乳 クリスマスケーキ
	ローストチキン	鶏肉		ニンニク・玉葱	
	さつまいもチップス		さつまいも・油		
	クリスマスサラダ		油	ブロッコリー・ミニトマト	
	コーンクリームスープ	牛乳	小麦粉・マーガリン	コーン缶・パセリ	
11日 25日 (水)	ごはん(味付のり)	味付のり	胚芽米・麦		✓牛 乳 ビスケット  ■ジュース どら焼き・ラムネ
	すき焼き風煮	牛肉・焼き豆腐	じゃがいも・砂糖・油	白菜・人参・玉葱・青葱	
	なます	油揚	ごま・砂糖	大根・人参	
12日 26日 (木)	ごはん		胚芽米・麦		✓ジュース かりんとう  ■牛 乳 サータアンダギー
	松風焼き	鶏ミンチ・木綿豆腐・卵・みそ	パン粉・ごま・油	人参・玉葱・土生姜・青葱	
	みそマヨネーズ和え	竹輪・ひじき・みそ	マヨネーズ	キャベツ・ほうれん草	
	麩のすまし汁		麩	玉葱・生椎茸・みつば	
13日 27日 (金)	具だくさんラーメン	焼豚	中華そば・ごま油	キャベツ・もやし・にら	✓牛 乳 せんべい  ■カルピス ビスケット
	揚げ芋		じゃがいも・油	人参・白菜	
	魚肉ソーセージ	魚肉ソーセージ			
14日 28日 (土)	鮭ちりめんごはん	鮭・しらす干	胚芽米・麦		✓ジュース せんべい
	みそ汁	みそ	さつまいも	人参・玉葱・青葱	
	果 物			りんご	
16日 (月)	中華丼	豚肉・いか・えび	胚芽米・麦・片栗粉・油	白菜・人参・玉葱・筍	✓牛 乳 パイ  ■ココアミルク ピザトースト
	中華サラダ	わかめ	ごま・ごま油	大根・胡瓜	

※朝のおやつは3才児未満のみです。都合により変更する場合があります。

※1日平均 エネルギー:521kcal たんぱく質:21.8g 脂質:18.6g

\*\*\* 高野豆腐の卵とじ \*\*\* 12月5日19日(木)の献立から

《材料》 子ども1人分

【作り方】

高野豆腐 5g  
卵 25  
人 参 15  
干椎茸 2  
ほうれん草 10  
油 1  
だしかつお 2  
砂 糖 1  
しょうゆ 4  
塩 0.1

- ①高野豆腐と干椎茸を戻しておく。
- ②高野豆腐は拍子切り、人参、干椎茸は千切にする。  
ほうれん草は塩茹でし、小口切りにする。  
だしかつおでだしをとっておく。
- ③鍋に油を熱し、人参、干椎茸の順にさっと炒め、②でつくっただしと干椎茸のもどし汁を入れる。煮立ったら砂糖、しょうゆで味をつけ、高野豆腐を入れて煮含める。
- ④高野豆腐に味がついたら塩で味を整え、ほうれん草を入れ、溶き卵を入れてさっと混ぜ合わせ、全体に火を通す。

