



幼児食



日曜	献立名	おやつ (朝) (昼)	日曜	献立名	おやつ (朝) (昼)
1 木	白ごはん <small>パインアップル</small> 鶏の照り焼き マカロニサラダ とうがんとスープ	バナナ ティラミス風ヨーグルト スキムミルク	19 月	ぶりのみそ煮丼 サラダ(トマト・ゆず・ブロッコリー) みそ汁(豆腐) みかん	ビスケット 米粉ちぢみ(ソース) スキムミルク
2 金	雑穀ごはん <small>みそ汁</small> ししゃもフライ <small>柿</small> かか&わらび和え ひきわり納豆	ポーロ スイートポテト スキムミルク	20 火	雑穀ごはん <small>バナナ</small> 青椒肉絲 納豆みそ みそ汁(しびい)	くだもの サマ仔ヨーグルトケーキ スキムミルク
3 土		ウエハース	21 水	ナポリタン カボチャの煮物 具だくさんきのこスープ りんご	チーズ 米粉黒糖蒸しケーキ(月桃の葉) スキムミルク
5 月	雑穀ごはん <small>りんご</small> 豚のみそ焼き サラダ(キャベツ・ブロッコリー・人参) みそ汁(あさり)	くだもの たこ焼き風ポテト スキムミルク	22 木・冬至	トゥンジー・ジュシー飯 豆腐のあんかけ ほうれん草のごま和え みそ汁 <small>みかん</small>	ソフトせんべい かぼちゃのいとこ煮 スキムミルク
6 火	白ごはん <small>味付けのり</small> さんまの蒲焼き <small>バナナ</small> もやしちゃんぶるー みそ汁(しめじ・たまねぎ)	ふかし芋 りんごのパウンドケーキ スキムミルク	23 金	ぶりかけおにぎり <small>クリームスープ</small> ローストチキン <small>メロン</small> ポテトサラダ ゆでブロッコリー(添え)	ウエハース ケーキ スキムミルク
7 水	沖縄そば サラダ(大根・わらび・ハム) オレンジ	ビスケット みそおにぎり スキムミルク	24 土		スティックチーズ
8 木	もすく丼 人参の白和え はくさいスープ モモ	ポーロ ロールどら焼き スキムミルク	26 月	雑穀ごはん(黒米入 味付けのり) 鮭のムニエル <small>オレンジ</small> サラダ(キャベツ・ブロッコリー・人参) みそ汁(大根)	くだもの 伊江島紅いもの茶巾 スキムミルク
9 金	雑穀ごはん <small>チーズ</small> あおさのすまし汁 <small>柿</small> やわらか肉じゃが えだまめ	ウエハース かぼちゃとレーズンのおやき スキムミルク	27 火	白ごはん <small>モモ</small> チキンカレー コンソメスープ(ほうれん草・卵) サラダ(大根・わらび・芋)	ビスケット 鮭のポテトボール スキムミルク
10 土		バナナ	28 水	炊き込み鶏ごはん <small>オレンジ</small> たまごスープ かぼちゃコロケ サラダ(ゆず・トマト・コーン)	チーズ ちんびん スキムミルク
12 月	あわごはん <small>オレンジ</small> 白身魚のムニエル サラダ(トマト・ゆず・ブロッコリー) コンソメスープ(人参・玉ネギ)	フルーツカクテル 里いものチーズおやき スキムミルク			
13 火	やきそば ひじきと大豆の炒め煮 大根おろしスープ 梨	くだもの カルシウムおにぎり スキムミルク			
14 水	麦ごはん <small>味付けのり</small> わかめのすまし汁 <small>柿</small> 豚肉のしょうが焼き ほうれん草と人参のごま和え	バナナ ドーナツ スキムミルク			
15 木	白ごはん <small>味付けのり</small> レバーのケチャップパイン にんじんしりしり コンソメスープ(ほうれん草・卵)	チーズ 大学芋 スキムミルク			
16 金	雑穀ごはん <small>えだまめ</small> さかな天ぷら もやしときゅうりの和え物 わかめタマゴスープ	りんご フルーツサンド スキムミルク			
17 土		クッキー			



今月の保育園献立から
\\ 南瓜のいとこ煮 /



12月22日は一年のうちで最も昼が短い「冬至」の日。
冬至の日に南瓜を食べると風邪を引かないといわれています。
「南瓜のいとこ煮」は、おかずとしても、おやつにも活用できる一品です。ご家族皆さんで、寒い冬を元気にのりこえることができますように。

- 《材料》4人分
- ・南瓜 1/4(約450g)
 - ・ゆであずき 150g
 - ・きび糖 大さじ1/2
 - ・塩 小さじ1/4
 - ・しょうゆ 小さじ1

* 南瓜は冷凍南瓜でもOK。
* ゆであずき缶を利用する場合は甘味があるので、材料中の砂糖は入れずに作るのをおすすめします。

《作り方》

①南瓜は食べやすい大きさにカットする。

②鍋に①の南瓜を入れ、ひたひたになる程度のお水を入れて、火にかける。

③南瓜に火がとおったら、ゆであずきと調味料を入れ、弱火で10分ほど煮込めば完成。