

※

※

※

日	曜	献立名	主要材料		
			血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
21	金	チキンカレー フレンチサラダ フルーツ	鶏肉 スキムミルク ハム	米 じゃがいも カレールウ 油 油 砂糖	人参 玉ねぎ グリンピース 人参 きゅうり キャベツ コーン フルーツ
		☆ <b>トライフル・牛乳</b>	卵 牛乳	ホイップ 小麦粉 バター 砂糖	黄桃缶 パイン缶
22	土	野菜たっぷりカルビうどん 粉ふきいも フルーツ	牛肉 卵 青のり	うどん かたくり粉 ごま油 じゃがいも	人参 大根 しいたけ もやし 葱 人参 フルーツ
		☆ <b>お菓子・牛乳</b>	牛乳	お菓子	
24	月	うかきあげ 小松菜とひじきのサラダ フルーツ	えび 卵 かまぼこ ハム ちりめん ひじき	さつまいも 小麦粉 油 油 砂糖 ごま	れんこん 人参 玉ねぎ ピーマン 葱 小松菜 人参 フルーツ
		☆ <b>クラッカーサンド・牛乳</b>	チーズ ハム 牛乳	クラッカー いちごジャム	きゅうり
25	火	ごは大豆の五目煮 春雨の酢の物 フルーツ	大豆 鶏肉 さつまあげ 昆布 ちりめん	板こんにやく 油 砂糖 春雨 砂糖	ごぼう 人参 玉ねぎ しいたけ さやいんげん きゅうり コーン 人参 フルーツ
		☆ <b>ビスキュイトースト・牛乳</b>	牛乳	パン ホットケーキミックス 砂糖 バター	
26	水	ごはさばの煮つけ けんちん汁 フルーツ	さば 豚肉 豆腐 油揚げ	砂糖 油	生姜 小松菜 大根 人参 ごぼう 葱 フルーツ
		☆ <b>お好み焼き・牛乳</b>	卵 ハム 青のり 牛乳	小麦粉	キャベツ 葱 コーン
27	木	ごは牛肉の甘辛煮 キャベツと卵のサラダ フルーツ	牛肉 ハム 卵 チーズ	里芋 砂糖 油	生姜 人参 しめじ さやいんげん キャベツ パセリ フルーツ
		☆ <b>どら焼き・牛乳</b>	卵 牛乳	ホットケーキミックス 砂糖 あんこ	
28	金	ごは魚のおろし煮 太もやしと油揚げの酢の物 フルーツ	白身魚 油揚げ	小麦粉 油 砂糖 ごま	大根 人参 葱 もやし えのき フルーツ
		☆ <b>フレンチトースト・牛乳</b>	卵 牛乳	パン バター 砂糖	
29	土	焼きそば 豆腐のみそ汁 フルーツ	豚肉 青のり いりこ 豆腐 わかめ みそ	中華麺 油	人参 ピーマン 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ 葱 フルーツ
		☆ <b>お菓子・牛乳</b>	牛乳	お菓子	
31	月	ごは千草焼き ひじきの炒め煮 フルーツ	牛ひき肉 卵 ひじき 豆腐 かまぼこ 油揚げ	砂糖 油 油 砂糖	人参 ピーマン 玉ねぎ しいたけ ピーマン 人参 フルーツ
		☆ <b>グラノーラクッキー・牛乳</b>	卵 牛乳	グラノーラ 砂糖 バター 小麦粉	

※印の日は乳幼児共にごはんはいりません。それ以外の日は幼児は主食を持って来て下さい。

## 給食レシピ 【ビスキュイトースト】幼児4人分

《材料4人分》

- ・食パン 6枚切り2枚
- ・ホットケーキミックス 大さじ6
- ・牛乳 30cc
- ・バター 8g
- ・砂糖 大さじ1

《作り方》

- ① バターは溶かしておく。
- ② ホットケーキミックス、牛乳、バター、砂糖を混ぜ合わせる。
- ③ パンに②を塗り、トースターで焼き目がつくまで焼き  
出来上がりです。

(表面に包丁の背などで格子模様を付けるとよりメロンパンらしくなります)

ホットケーキミックスを使って、手作り  
メロンパンを作ってみて下さいね♪

## お正月

お正月は新しい年の始まりを祝う行事です。毎日無事に過ごせるよう願っておせち料理やお雑煮を食べます。おせち料理には日持ちの良い黒豆や数の子などの伝統的食材が色々使われています。また、お雑煮は、神様へお供えたお餅を食べて力を授かるうとしたのが起源と言われています。

