



日	曜	献立名	離乳食	3歳未満児おやつ	全児午後おやつ
1	水	麦ごはん 手羽元のコトコト煮 れんこんのきんぴら 味付け海苔 ほうれん草ともやしの味噌汁 みかん	粥 豆腐煮 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	ビスケット 鉄ミルク	麩のラスク焼き 牛乳
2	木	冬野菜カレー ひじきサラダ 白菜と生揚げの味噌汁 りんご	粥 煮魚 大根煮 味噌汁 果物	ブルーン 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク
3	金	麦ごはん 豚カツ 千キャベツ ほうれん草の胡麻和え 長ネギとえのきの味噌汁 みかん	粥 豆腐煮 ほうれん草煮 味噌汁 果物	ビスケット 豆乳	ジャム入り手作り ヨーグルト お茶
4	土	しょうゆおにぎり ポイルウインナー たくあん パナナ お茶	おじや 果物	飲み物	せんべい お茶
6	月	麦ごはん 魚のコーンマヨ焼き 五目納豆 具だくさんの味噌汁 りんご	粥 ひきわり納豆 人参煮 味噌汁 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	フルーチェ お茶
7	火	麦ごはん 野菜のかに玉風 おからの煮物 ほうれん草と麩の味噌汁 みかん	粥 煮魚 キャベツ煮 味噌汁 果物	チーズ 鉄ミルク	ピザトースト 牛乳
8	水	ちゃんぽんうどん ポイルウインナー 煮豆 パナナ	煮込みうどん 豆腐煮 人参煮 果物	せんべい 鉄ミルク	フライドポテト お茶
9	木	パン クリームシチュー マカロニサラダ りんご	パン粥 大豆煮 じゃがいも煮 果物	ビスケット 鉄ミルク	おにぎり お茶
10	金	麦ごはん 手作りハンバーグ ミモザサラダ 白菜とがんもの味噌汁 パナナ	粥 煮魚 キャベツ煮 味噌汁 果物	ブルーン 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク
11	土	なめしおにぎり ポイルウインナー たくあん お茶 パナナ	おじや 果物	飲み物	せんべい お茶
13	月	麦ごはん ツナ入り卵焼き きんぴら 味付け海苔 わかめともやしの味噌汁 キウイ	粥 豆腐煮 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	ビスケット 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
14	火	麦ごはん はんぺんのチーズ磯辺揚げ 大根サラダ 納豆 ほうれん草と油揚げの味噌汁 みかん	粥 煮魚 大根煮 味噌汁 果物	ブルーン 豆乳	飲む手作りヨーグルト ウエハース
15	水	パン マカロニグラタン ポテトチップサラダ 白菜としめじのスープ パナナ	パン粥 大豆煮 かぼちゃ煮 スープ 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	おにぎり お茶
16	木	中華丼 もやしのナムル 豆腐とにらの味噌汁 みかん	粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	ポップコーン お茶
17	金	麦ごはん チリコンカン ほうれん草としめじのソテー わかめとなめこの味噌汁 パナナ	粥 大豆煮 ほうれん草煮 味噌汁 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	スイートポテト 牛乳
18	土	クリスマス会			
20	月	麦ごはん 赤魚の煮魚 ごぼうサラダ もやしと油揚げの味噌汁 みかん	粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物	ブルーン 豆乳	スティックパン 牛乳
21	火	お誕生日メニユー ★ハムピラフ タンドリーチキン風 ポイルブロッコリー ミニトマト 白菜と豚肉のスープ いちご★		かみかみ昆布 豆乳	ロールケーキ りんごジュース
22	水	麦ごはん 鶏の唐揚げ フレーク和え 大根と麩の味噌汁 いちご	粥 煮魚 ほうれん草煮 味噌汁 果物	せんべい 豆乳	フルーツ入り手作り ヨーグルト お茶
23	木	もちつき会(あんこもち、きなこもち、しょうゆもち、豚汁、みかん)	煮込みうどん 豆腐煮 人参煮 果物	ビスケット 鉄ミルク	ジャムパン 牛乳
24	金	麦ごはん 焼肉 きゅうりの塩昆布和え チャプスイ キウイ	粥 煮魚 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	プチケーキ 牛乳
25	土	きつねうどん チキンナゲット ミニゼリー お茶	煮込みうどん 果物	飲み物	せんべい お茶
27	月	麦ごはん さばの味噌煮 オクラ納豆 もやしとねぎの味噌汁 いちご	粥 ひきわり納豆 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	ビスケット 鉄ミルク	コーンフレーク 牛乳
28	火	卵とじうどん ポイルウインナー 煮豆 ミニゼリー	煮込みうどん 豆腐煮 ほうれん草煮 果物	ブルーン 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク

※材料等の都合により、献立が変更になる事もあります

食育便り



白菜と豚肉のスープ

冬が旬の白菜ですが、肉厚の芯の部分に黒い斑点があらわれることがあります。これは「ゴマ症」といって斑点の正体は、白菜の生理障害によってあらわれたポリフェノールです。ポリフェノールは抗酸化作用が強く、活性酸素などの有害物質を無害な物質に変えるなど、抑える作用があります。ゴマ症は肥料が多すぎるなどといった栽培環境のストレスが原因と言われています。カビや病気ではないので食べても害はありません。

【材料（3～5歳児1人分）】

- ・豚肉 8g
- ・白菜 28g
- ・えのきたけ 6g
- ・水 113g
- ・中華だし 0.3g
- ・食塩 0.1g
- ・しょうゆ 2g
- ・片栗粉 2g
- ・水 5.6g

【作り方】

- ①白菜、えのきたけを食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に水を入れ、沸騰したら豚肉、白菜、えのきたけを入れる。
- ③具材火が通ったら、中華だし、塩、しょうゆで調味する。
- ④味が整ったら水溶性片栗粉でとろみをつける。

