



日	曜	献立名	離乳食	3歳未満児おやつ	全児午後おやつ
1	木	冬野菜カレー 味噌マヨ和え 豆腐とわかめの味噌汁 みかん	おかゆ 鶏肉野菜煮 ツナ味噌汁	ミニゼリー 鉄ミルク	麩のラスク焼き 牛乳
2	金	麦ごはん 焼肉 ナムル風煮し チャプスイ りんご	おかゆ 鶏ささみ ほうれん草煮 スープ	ブルーン 鉄ミルク	スイートポテト 牛乳
3	土	しょうゆおにぎり ポイルウインナー お茶 パナナ		マシュマロ お茶	せんべい お茶
5	月	麦ごはん 魚の香味野菜ソース きんぴら 大根の麩の味噌汁 みかん	おかゆ かぼちゃ煮 人参煮味噌汁	チーズ 豆乳	ミニゼリー ビスケット 牛乳
6	火	パン 鮭とじゃがいものクリーム煮 ほうれん草としめじのソテー レタススープ パナナ	おかゆ 鮭 ほうれん草煮 スープ	せんべい 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
7	水	麦ごはん 手作りハンバーグ コールスローサラダ 白菜と生揚げの味噌汁 みかん	おかゆ ひき肉玉ねぎ煮 かぼちゃ煮 味噌汁	ビスケット 鉄ミルク	焼きビーフン お茶
8	木	豚丼 春雨ときゅうりの酢の物 長ネギと豆腐の味噌汁 りんご	おかゆ 豚肉玉ねぎ煮 味噌汁	せんべい 豆乳	フルーツ入り手作りヨーグルト お茶
9	金	麦ごはん チリコンカン ポテトサラダ わかめとなめこの味噌汁 パナナ	おかゆ 玉ねぎ大豆煮 じゃがいも人参煮 味噌汁	ミニゼリー 鉄ミルク	中華まん お茶
10	土	わかめおにぎり ポイルウインナー お茶 パナナ		マシュマロ お茶	せんべい お茶
12	月	きつねうどん ポイルウインナー さつまの甘煮 みかん	おかゆ 人参ほうれん草煮 さつま煮 味噌汁	ビスケット 豆乳	フルーツロール 牛乳
13	火	麦ごはん 魚の洋風焼き 切り干し大根の煮物 味付け海苔 ほうれん草ともやしの味噌汁 パナナ	おかゆ たら かぼちゃ煮 味噌汁	ブルーン 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
14	水	麦ごはん 豚カツ 千キャベツ もやしときゅうりの酢味噌和え 長ネギとえのきの味噌汁 りんご	おかゆ 鶏ささみ キャベツ煮 味噌汁	ミニゼリー 豆乳	飲む手作りヨーグルト ウエハース
15	木	ハッシュドビーフ 大根サラダ 白菜としいたけの味噌汁 みかん	おかゆ ツナ かぼちゃ煮 味噌汁	せんべい 鉄ミルク	スティックパン 牛乳
16	金	麦ごはん 野菜のかに玉風 ほうれん草の胡麻和え 白菜と油揚げの味噌汁 パナナ	おかゆ キャベツ玉ねぎ煮 ほうれん草煮 味噌汁	ミニゼリー 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
17	土	クリスマス会			
19	月	麦ごはん 赤魚の煮魚 ひじきの煮物 キャベツと油揚げの味噌汁 パナナ	おかゆ 赤魚 人参煮 味噌汁	ブルーン 豆乳	プチケーキ チーズ牛乳
20	火	★お誕生日メニュ★カレーピラフ うすらの卵のミートローフ スパゲッティサラダ チンゲン菜と豆腐のスープ いちご	おかゆ ひき肉玉ねぎ煮 ツナ スープ	ビスケット 豆乳	ロールケーキ りんごジュース
21	水	麦ごはん 鶏の唐揚げ カレー風味のれんこん キャベツとしいたけの味噌汁 みかん	おかゆ 鶏肉煮 かぼちゃ煮 味噌汁	ビスケット 豆乳	ジャム入りヨーグルト お茶
22	木	キーマカレー 春雨サラダ わかめともやしの味噌汁 パナナ	おかゆ ひき肉野菜煮 ツナ 味噌汁	せんべい 鉄ミルク	コーンフレーク 牛乳
23	金	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)	おかゆ 納豆 かぼちゃ煮 味噌汁	ビスケット 鉄ミルク	ジャムパン 牛乳
24	土	きつねうどん チキンナゲット ミニゼリー お茶		マシュマロ お茶	せんべい お茶
26	月	麦ごはん 高野豆腐の揚げ出し風 かぼちゃの煮物 納豆 具だくさんの味噌汁 みかん	おかゆ 納豆 かぼちゃ煮 味噌汁	ブルーン 鉄ミルク	焼きそば お茶
27	火	パン スパニッシュオムレツ マカロニサラダ 豆乳クラムチャウダー パナナ	おかゆ じゃがいも煮 ツナ スープ	ビスケット 鉄ミルク	おにぎり お茶
28	水	野菜たっぷり肉うどん ポイルウインナー 煮豆 ミニゼリー	おかゆ 豚肉人参煮 かぼちゃ煮 スープ	ビスケット 豆乳	せんべい ビスケット お茶

※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



チャプスイ

チャプスイは豚肉や玉ねぎ、しいたけ、もやしなどを炒めてスープを加え、水溶性片栗粉でとろみをつけた料理です。アメリカ式の広東料理として親しまれています。似た料理に八宝菜がありますが、チャプスイの方が濃い目の味付けになっているだけで厳密な違いはありません。チャプスイは具材の幅が広くアメリカではハムやトマト、マカロニなどを使用します。

【材料（3～5歳児1人分）】

- | | | | |
|-------|--------|-------|------|
| ・サラダ油 | 1.1g | ・コンソメ | 1.9g |
| ・豚肉 | 9.1g | ・食塩 | 0.1g |
| ・玉ねぎ | 14.0g | ・こしょう | 適量 |
| ・人参 | 3.5g | ・ビーフン | 3.5g |
| ・キャベツ | 9.1g | ・片栗粉 | 1.3g |
| ・なると | 3.5g | ・水 | 2.4g |
| ・しいたけ | 2.0g | | |
| ・もやし | 7.0g | | |
| ・水 | 103.0g | | |

【作り方】

- ①たまねぎは5mmのくし切り、人参は千切り、キャベツは3×5cm、なるとは半月のスライスに、しいたけはスライスに切る。
- ②鍋に油を入れ熱し、豚肉、たまねぎ、人参を炒める。
- ③キャベツ、なるとも炒め、水、しいたけを加える。
- ④沸騰したらもやしを加え調味する。
- ⑤ビーフンを割り入れる。
- ⑥水溶性片栗粉でとろみをつける。