



日	曜	献立名	離乳食	3歳未満児おやつ	全児午後おやつ	
1	金	麦ごはん 鶏の唐揚げ カレー風味のれんこん 長ネギとなめこの味噌汁 みかん	おかゆ 鶏煮 かぼちゃ煮 味噌汁	せんべい 豆乳	飲む手作りヨーグルト オレオ	
2	土	たぬきうどん チキンナゲット お茶 ミニゼリー		マシュマロ	せんべい お茶	
4	月	麦ごはん 鮭の塩焼き きんぴら ほうれん草と油揚げの味噌汁 りんご	おかゆ 鮭 人参煮 味噌汁	ミニゼリー 鉄ミルク	フライドポテト お茶	
5	火	パン おからのキッシュ スパゲティサラダ 豆乳クラムチャウダー パナナ	おかゆ ほうれん草 ツナ スープ	ビスケット 鉄ミルク	おにぎり お茶	
6	水	麦ごはん ジャー جان豆腐 もやしのナムル 白菜としめじの味噌汁 りんご	おかゆ ひき肉野菜煮 人参もやし煮 味噌汁	チーズ 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
7	木	冬野菜カレー キャベツとわかめの甘酢和え 長ネギとえのきの味噌汁 みかん	おかゆ 鶏肉野菜煮 キャベツ煮 味噌汁	せんべい 鉄ミルク	麩のラスク焼き 牛乳	
8	金	ミートソーススパゲティ さつまサラダ チンゲンサイと豆腐のスープ パナナ	おかゆ 鶏ささみ さつま スープ	ブルー 豆乳	しらすトースト 牛乳	
9	土	しょうゆおにぎり ポイルウインナー パナナ お茶		マシュマロ	せんべい お茶	
11	月	麦ごはん ポパイオムレット ひじきの煮物 味付け海苔 キャベツと生揚げの味噌汁 みかん	おかゆ ほうれん草煮 ひじき煮 味噌汁	せんべい 鉄ミルク	バームクーヘン 牛乳	
12	火	麦ごはん エビフライ 大根サラダ わかめともやしの味噌汁 パナナ	おかゆ 鶏ささみ かぼちゃ煮 味噌汁	ミニゼリー 鉄ミルク	フチケーキ 牛乳	
13	水	麦ごはん 手作りハンバーグ ほうれん草としめじのソテー じゃがいもと油揚げの味噌汁 みかん	おかゆ ひき肉玉ねぎ煮 ほうれん草煮 味噌汁	チーズ 鉄ミルク	ジャム入り手作り ヨーグルト お茶	
14	木	麦ごはん 豚カツ 干キャベツ もやしときゅうりの酢味噌和え 大根と麩の味噌汁 りんご	おかゆ 鶏ささみ キャベツ煮 味噌汁	せんべい 鉄ミルク	コーンフレーク 牛乳	
15	金	麦ごはん 焼肉 春雨サラダ ほうれん草と麩の味噌汁 みかん	おかゆ ポイル豚肉 ツナ 味噌汁	ブルー 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク	
16	土	<b>クリスマス会</b>				
18	月	たぬきうどん ポイルウインナー きゅうりの漬物 煮豆 パナナ	うどん かぼちゃ煮 煮豆	ブルー 豆乳	フルーツロール 牛乳	
19	火	パン クリームシチュー ポイルブロッコリー パナナ	おかゆ 鶏肉野菜煮 ブロッコリー	せんべい 豆乳	中華まん お茶	
20	水	★お誕生日メニュー★ ゆかりご飯 うずらの卵のミートローフ スパゲティサラダ 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 人参煮 スープ	ビスケット りんごジュース	ロールケーキ カルピス	
21	木	中華丼 もやしのカレードレッシング 豆腐となめこの味噌汁 みかん	おかゆ 豚肉野菜煮 ほうれん草煮 味噌汁	せんべい 鉄ミルク	スティックパン 牛乳	
22	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)	うどん かぼちゃ煮	ビスケット 豆乳	ジャムパン 牛乳	
23	土	なめしおにぎり ポイルウインナー お茶 パナナ		マシュマロ	せんべい お茶	
25	月	麦ごはん 魚の香味野菜ソース 五目納豆 白菜としめじの味噌汁 りんご	おかゆ さば 納豆 味噌汁	チーズ 鉄ミルク	焼きビーフン お茶	
26	火	きつねうどん ポイルウインナー かぼちゃの煮物 みかん	うどん かぼちゃ煮 ほうれん草煮	ビスケット 鉄ミルク	おにぎり お茶	
27	水	麦ごはん 赤魚の煮魚 切り干し大根の煮物 わかめと長ねぎの味噌汁 みかん	おかゆ 赤魚 切り干し大根煮 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	
28	木	麦ごはん チャブチェ ポテトチップサラダ 豆腐とにらの味噌汁 ミニゼリー	おかゆ 牛肉野菜煮 ツナ 味噌汁	ブルー 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク	

## 食育便り



※材料等の都合により、献立が変更になる事もあります

### 豆乳クラムチャウダー

クラムチャウダーはアメリカの代表的なスープのひとつです。貝類と色とりどりの野菜を使った具だくさんのスープですが、クラムは「二枚貝」を意味し、チャウダーはフランス語の「大鍋」で煮込み料理を示す言葉として使われています。クラムチャウダーは作られる地域でトマトを加えたりなどそれぞれ特徴があるそうです。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。



#### 【材料（3～5歳児1人分）】

- ・大根 22.4g
- ・人参 8.4g
- ・玉ねぎ 28g
- ・セロリ 7g
- ・あさり（水煮） 5.6g
- ・ほたてがし顆粒だし 0.9g
- ・水 56.4g
- ・豆乳 36.2g
- ・塩 0.6g
- ・こしょう 適量



#### 【作り方】

- ①大根、人参、玉ねぎ、セロリを5～7mm程度のさいの目切りにする。
- ②鍋に水を入れ、さらに大根、人参、玉ねぎ、セロリをいれ煮る。
- ③あさりを加え具材に火を通す。
- ④豆乳を加え、ひと煮立ちさせたら、顆粒だし、塩、こしょうで調味し味をととのえ、完成。