



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	お粥 大豆煮 さつまいも煮 味噌汁 果物	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	煮込みうどん 果物	マシュマロ	ビスケット 牛乳
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	お粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物	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	パン粥 大豆煮 ほうれん草煮 スープ 果物	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	お粥 豆腐煮 人参煮 味噌汁 果物	チーズ 鉄ミルク	せんべい ビスケット 牛乳
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	お粥 煮魚 キャベツ煮 味噌汁 果物	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	煮込みうどん 豆腐煮 さつまいも煮 果物	ブルーン 豆乳	しらすトースト 牛乳
9	土	クリスマス会			
11	月	麦ごはん ポパイオムレツ 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	お粥 煮魚 さつまいも煮 味噌汁 果物	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	お粥 豆腐煮 大根煮 味噌汁 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	プチケーキ チーズ 牛乳
13	水	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	お粥 大豆煮 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	ブルーン 豆乳	せんべい ビスケット 牛乳
14	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	お粥 煮魚 人参 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	スティックパン 牛乳
15	金	お誕生日メニュー ★ゆかりごはん うずらの卵のミートローフ 温野菜 白菜と豚肉のスープ いちご★		ビスケット りんごジュース	ロールケーキ カルピス
16	土	しょうゆおにぎり ポイルウインナー パナナ お茶	おじや 果物	マシュマロ	せんべい 牛乳
18	月	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	お粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	せんべい ビスケット 牛乳
19	火	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	煮込みうどん 豆腐煮 さつまいも煮 果物	ブルーン 豆乳	フルーツロール 牛乳
20	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	お粥 大豆煮 ほうれん草煮 味噌汁 果物	チーズ 鉄ミルク	ジャム入り手作りヨーグルト お茶
21	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	お粥 豆腐煮 キャベツ煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	コーンフレック 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)	煮込みうどん 豆腐煮 大根煮 果物	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	おじや 果物	マシュマロ	ビスケット 牛乳
25	月	麦ごはん 魚の香味野菜ソース 五目納豆 白菜と生揚げの味噌汁 りんご	お粥 ひきわり納豆 人参煮 味噌汁 果物	チーズ 鉄ミルク	焼きビーフン お茶
26	火	卵とじうどん ポイルウインナー かぼちゃの煮物 みかん	煮込みうどん 豆腐煮 かぼちゃ煮 果物	ビスケット 鉄ミルク	おにぎり お茶
27	水	パン クリームシチュー ポイルブロッコリー パナナ	パン粥 大豆煮 じゃがいも煮 スープ 果物	せんべい 鉄ミルク	中華まん お茶
28	木	麦ごはん チャプチェ ポテトチップサラダ 豆腐とにらの味噌汁 ミニゼリー	お粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物	ブルーン 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



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貝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
- ・ほたてがい顆粒だし 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鍋に水をいれ、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。