

日	曜	主 食	副 食 共 通	お や つ	
				午前(未満児)	午後(共通)
1	火	ご飯	干し大根とじゃが芋の煮物 シャウエッセン 納豆 みかん 卵スープ	牛乳 バナナ	牛乳 ★人参パンケーキ
2	水	ご飯	鮭ザンギ ワカメとじゃこの酢の物 パイン缶 厚揚げの味噌汁	牛乳 ミルクスティック	牛乳 ★フレンチトースト
3	木	わかめご飯	大豆入り茶碗蒸し トマト ブロッコリー みかん缶	牛乳 カットチーズ	牛乳 バナナ
4	金	防災訓練(羽釜炊きご飯 備蓄用カレー フランクフルト(冷凍) 果物缶詰等々 午後おやつ…乾パン他)			
5	土	モーニングロールパン	長崎ちゃんぽん 煮豆 キウイ かぼちゃのホクホク焼き	牛乳 ★マカロニあべかわ	牛乳 小袋菓子
7	月	ご飯	魚のカラフル焼き ブロッコリーのピーナッツ和え もも缶 きのこの味噌汁	牛乳 ポテトチップス	牛乳 ★いきなり団子
8	火	(お誕生会)おにぎり	お星さまハンバーグ スティック野菜 いちご コーンスープ	牛乳 バナナ	牛乳 ★スキムクッキー
9	水	ご飯	鶏肉のケチャップソテー 納豆の中華和え トマト みかん 白菜のスープ	牛乳 野菜スティック	牛乳 ★フルーツゼリー
10	木	ご飯	さばの竜田揚げ マカロニサラダ パイナップル わかめの味噌汁	牛乳 クラッカー	牛乳 ★チーズケーキ
11	金	ご飯	牛丼 トマトサラダ もも缶 豆腐のスープ	牛乳 ミニゼリー	牛乳 ヨーグルト
12	土	食パン	焼豚ラーメン チキンナゲット 野菜スティック キウイ	牛乳 ★ふかし芋	牛乳 小袋菓子
14	月	ご飯	鮭の西京焼き 南瓜とツナのサラダ パイン缶 卵とじスープ	牛乳 ごぼうスナック	牛乳 ★ラスク
15	火	ご飯	筑前煮 シャウエッセン りんご もやしスープ	牛乳 バナナ	牛乳 ★米粉かりんとう
16	水	ご飯	蓮根の卸し揚げ団子 ブロッコリー ミニトマト 納豆 きのこの味噌汁	牛乳 ひじきスティック	牛乳 ★りんごパイ
17	木	ご飯	メンチカツ カラフルサラダ もも缶 コンソメスープ	牛乳 せんべい	牛乳 ★さつま芋のつきあげ
18	金	ご飯	白身魚の利休焼き コロコロサラダ ミニトマト キウイ 豆腐のスープ	牛乳 ミニゼリー	牛乳 バナナ蒸しパン
19	土	モーニングロールパン	ひじき麺お子様うどん シューマイ 人参きんぴら ブロッコリー	牛乳 ★リンゴケーキ	牛乳 小袋菓子
21	月	ご飯	さばの味噌煮 さつま芋サラダ パイナップル 卵とじのスープ	牛乳 ベアビスケット	牛乳 ★豆花
22	火	おでんパーティー(にんじんご飯 おでん チーズキャッチ みかん ミニゼリー)		牛乳 バナナ	牛乳 ★芋かりんとう
23	水	ご飯	魚のマヨネーズ焼き かぼちゃのホクホク焼き トマト キウイ つみれ汁	牛乳 カル鉄スティック	牛乳 ★もちもちドーナツ
24	木	(クリスマス会)	わかめおにぎり 鶏の唐揚げ สปาゲティサラダ 野菜の味噌汁 オレンジ	牛乳 りんご	牛乳 ★クリスマスケーキ
25	金	カレーライス	チーズカレー スティックサラダ ミニトマト もも缶 豆腐のスープ	牛乳 カステラ	牛乳 おまんじゅう
26	土	食パン	お子様うどん 大豆と昆布の煮物 りんご シャウエッセン	牛乳 せんべい	牛乳 小袋菓子
28	月	ご飯	鮭の幽庵焼き マッシュサラダ いちご 厚揚げの味噌汁	牛乳 豆乳ドーナツ	牛乳 ★バナナマフィン

※都合により献立を変更する場合があります

★印は手作りおやつです

4日(金) 防災訓練
8日(火) お誕生会
24日(木) クリスマス会
26日(土) 餅つき大会



献立紹介 - 鶏肉のケチャップソテー (9日)

《材料》

- 鶏もも肉 300g
- ☆ケチャップ 100g
- ☆しょうゆ 大さじ1
- ☆みりん 大さじ1

《作り方》

- ①☆印の調味料を合わせておく。
- ②1口大の鶏もも肉と①を混ぜる。
- ③フライパンを温めて油を引き、②を並べる。
- ④焼き色がついたらひっくり返し、もう片面もしっかり焼く。
(※冷めても美味しいのでお弁当のおかずにも使用してもいいです。)