

# 献立予定表



| 日付 | 曜日 | メニュー                                  | 主食               | 主な材料                                   | 3時おやつ                  | 3歳未満児10時おやつ         | 離乳食                            |
|----|----|---------------------------------------|------------------|--|------------------------|---------------------|--------------------------------|
| 1  | 火  | ★おさかなハンバーグ<br>あおなときのこのおひたし かきたまじる     | ごはん              | すりみ 玉ねぎ 人参 ビーマン<br>白ごま 味噌 ほうれん草 しめじ    | ☆ぜんざい                  | ぎゅうにゅう<br>バナナ       | おかゆ すりみだんごのもの<br>あおなのスープ       |
| 2  | 水  | ぶたじる<br>ほうれんそうのしらあえ りんご               | みかんごはん           | 豚肉 人参 ごぼう さつまい 大根<br>こんにゃく いなり揚げ 小葱    | スキムミルク<br>☆ココロクッキー     | ぎゅうにゅう<br>ベジタブル     | おかゆ とうふのもの<br>くたくさんみそしる りんご    |
| 3  | 木  | ★さかなのチーズやき ちんげんさいのスープ<br>カレスパゲティサラダ   | ごはん              | まだら しめじ チーズ スパゲティ<br>人参 胡瓜 鶏卵 ベーコン     | スキムミルク<br>☆ココロケパン      | オレンジジュース<br>ウエハース   | おかゆ にぎかな<br>バスタースープ            |
| 4  | 金  | すきやきふりにこみ<br>ごぼうサラダ トマト               | ごはん              | 牛乳 玉ねぎ 豆腐 人参 干し<br>椎茸 えのき マロニー 白菜      | スキムミルク<br>☆ほうれんそうのシフォン | りんごジュース<br>こつぶっこ    | トマトがゆ こうやどうふのもの<br>マロニーのスープ    |
| 5  | 土  | さんしょくどんぶり<br>はんぺんスープ パイナップル           | むぎごはん            | 鶏挽肉 生姜 鶏卵 ブロッコリー<br>はんぺん 人参 玉ねぎ 小ねぎ    |                        | ぎゅうにゅう<br>チーズ       | おかゆ かぼちゃのもの<br>オニオンスープ         |
| 7  | 月  | めだまやき<br>ひじきのごもくに くれんこんだんごスープ         | ごはん              | 鶏卵 ベーコン 芽ひじき 鶏肉 人参<br>こんにゃく 角切 水煮大豆    | スキムミルク<br>チーズ バナナ      | ぎゅうにゅう<br>おさつスナック   | おかゆ ささみのものに<br>ふのすましじる         |
| 8  | 火  | ★さけのしょうがやき<br>にくみそごぼうサラダ はるさめスープ      | ごはん              | 鮭 生姜 玉ねぎ ごぼう にんにく<br>豚肉 人参 白ねぎ はるさめ    | スキムミルク<br>☆ミルクもち       | オレンジジュース<br>ベジタべる   | おかゆ かぼちゃのそぼろに<br>はるさめスープ       |
| 9  | 水  | ★ちくわのポテフライ<br>かすじる トマト                | ごはん              | ちくわ じゃが芋 バリ 鶏卵 大根<br>人参 イナリ揚げ こんにゃく    | ☆フルーツヨーグルト             | ぎゅうにゅう<br>チーズ       | おかゆ ブロッコリーのものに<br>くたくさんみそしる    |
| 10 | 木  | おこのみやき<br>わかめスープ みかん                  | ごはん              | 鶏卵 キャベツ もやし 豚肉 山羊<br>小ねぎ 天かす 紅生姜 青海苔   | スキムミルク<br>☆ココロドーナツ     | りんごジュース<br>キャラメルコーン | おかゆ さつまいものものに<br>キャベツスープ みかん   |
| 11 | 金  | ミネストローネ<br>かぼちゃサラダ えだまめ               | のりごはん            | 玉ねぎ 人参 キャベツ ウィンナー<br>干し椎茸 ヤングコーン 水煮大豆  | スキムミルク<br>☆りんごのシュガーパイ  | ぎゅうにゅう<br>とんがりコーン   | おかゆ じゃがいものものに<br>ビーフンのスープ      |
| 12 | 土  | ベーコンのトマトクリームパスタ バナナ                   | バターロール           | スパゲティ にんにく ベーコン 玉<br>ねぎ ほうれん草 トマト缶 チーズ |                        | ぎゅうにゅう<br>アスパラガス    | にこみうどん<br>とうふのおやき バナナ          |
| 14 | 月  | ★さかなのゴママヨやき<br>にらときのこのスープ とうもろこし      | ごはん              | 鮭 玉ねぎ 小ねぎ 白ごま 人参<br>干し椎茸 木綿豆腐 にら       | スキムミルク<br>チーズ チョコパイ    | りんごジュース<br>げんじパイ    | おかゆ にぎかな<br>とうふのすましじる          |
| 15 | 火  | さといもコロッケ<br>えのきのすましじる りんご             | ごはん              | 里芋 鶏肉 生姜 小麦粉 鶏卵<br>パン粉 えのき 玉ねぎ わかめ     | スキムミルク<br>☆カブチーノケーキ    | ぎゅうにゅう<br>バナナ       | おかゆ じゃがいものものに<br>たまねぎのみそしる     |
| 16 | 水  | グラタン<br>オニオンスープ キウイ                   | ごはん              | マカロニ 玉ねぎ にんじん 鶏肉<br>しめじ ベーコン スパゲティ     | スキムミルク<br>☆さつまいもスティック  | オレンジジュース<br>かきもち    | おかゆ とうふのもの<br>オニオンスープ          |
| 17 | 木  | ★さかなのあまずしのため<br>こまつなのサラダ バナナ          | ごはん              | まだら じゃが芋 ビーマン 人参<br>玉葱 胡瓜 もやし 鶏卵 ささみ   | スキムミルク<br>☆まるポーロ       | ぎゅうにゅう<br>チーズ       | おかゆ にぎかな<br>こまつなのスープ バナナ       |
| 18 | 金  | ちゃんこじる<br>チーズサラダ トマト                  | かしわごはん           | すりみ 生姜 木綿豆腐 人参<br>玉ねぎ 白菜 えのき 深ねぎ       | スキムミルク<br>☆トガトーインビジブル  | ぎゅうにゅう<br>さやえんどう    | おかゆ すりみだんごのもの<br>キャベツスープ       |
| 19 | 土  | バリバリやきそば<br>レバーのケチャップに パイナップル         | バリバリめん           | 豚肉 白菜 キャベツ かまぼこ<br>人参 もやし レバー パイナップル   |                        | オレンジジュース<br>ほしたべよ   | おかゆ レバーポテト<br>はくさいスープ          |
| 21 | 月  | はるまき<br>かぼちゃのみそしる ごまブロッコリー            | うめほしごはん          | ビーフン 豚肉 人参 にら もやし<br>し 筍 干し椎茸 南瓜 玉ねぎ   | スキムミルク<br>ポテコ バナナ      | りんごジュース<br>オールレーズン  | おかゆ ブロッコリーのものに<br>かぼちゃのみそしる    |
| 22 | 火  | にくじゃが<br>さけのバスタサラダ オレンジ               | ごはん              | 合挽肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参<br>糸こんにゃく 干し椎茸 深ねぎ     | スキムミルク<br>☆ベイクドチーズケーキ  | ぎゅうにゅう<br>ベジタブル     | おかゆ にくじゃが<br>バスタースープ オレンジ      |
| 23 | 水  | ★おでん キウイ                              | さつまいもごはん         | ごぼうてん 大根 ウィンナー 厚<br>揚げ 結びこんにゃく うずら卵    | スキムミルク<br>☆マーブルむしパン    | ぎゅうにゅう<br>バナナ       | さつまいもがゆ だいごんのおでん<br>あおなのスープ    |
| 24 | 木  | 【クリスマスかい】 スパイシーチキン<br>かぼちゃのポターージュ りんご | ベーコンとチーズの<br>ピラフ | 鶏肉 南瓜 玉ねぎ バター 牛<br>乳 生クリーム バセリ りんご     | オレンジジュース<br>☆クリスマスケーキ  | ぎゅうにゅう<br>ブリッツ      | おかゆ ささみのものに<br>かぼちゃのポターージュ りんご |
| 25 | 金  | ★さかなのこうそうパンこやき<br>ナポリタン きのことスープ       | ごはん              | 青魚 小麦粉 鶏卵 パン粉 バ<br>ジル スパゲティ ウィンナー      | スキムミルク<br>☆おからかりんどう    | オレンジジュース<br>チーズ     | おかゆ にぎかな<br>バスタースープ            |
| 26 | 土  | ピピンパどん<br>ワントンスープ みかん                 | ざつこくごはん          | 牛肉 人参 筍 にら もやし 白<br>ネギ にんにく 生姜 白ごま     |                        | ぎゅうにゅう<br>しろいふうせん   | おかゆ じゃがいものものに<br>ワントンスープ みかん   |
| 28 | 月  | おべんとうじさんび                             |                  |  | スキムミルク<br>☆シュークリーム     | ぎゅうにゅう<br>うすやきせんべい  | にこみうどん<br>さつまいものものに りんご        |

- ※ メニューは材料入荷の都合により変更となる場合があります。
- ※ ☆は手作りおやつの日、♪は新メニュー、★は魚類の主要料理です。
- ※ 揚げ物に中心温度を計るための穴が空いているものがありますが品質には問題ありません。
- ※ 延長保育のおやつは基本的におにぎりです。



## 食材を五感で感じよう



ぜひ親子でいっしょに食材に触れる機会を作りましょう。例えば、泥がついたじゃがいも。洗う前、表面はぼこぼこに感じます。しかし、皮をむくと、つるっとした手触りになり、白いでんぷんが出てきます。鍋に入れて煮ると、よい香りがして、ほっくりとした食感に大変身。このように、たった1つの食材でも、子どもたちは実際に体感することで、食への興味が深まり、食べ物がよりおいしく感じられることでしょう。家庭でも、いろいろな食材に触れ、五感で感じる体験をしてみましょう。



### 今月の世界の家庭料理

#### ガトーインビジブル (フランス)

「ガトーインビジブル (gateau invisible)」とは、卵や牛乳、小麦粉で作るカスタード風味の生地に、スライスしたフルーツなどをたっぷり入れたケーキのこと。「インビジブル=目に見えない」という名前の通り、生地とフルーツが一体化して美しい層になっているのが特徴です。

#### 材料(パウンドケーキ型1台分)

|       |     |
|-------|-----|
| りんご   | 2個  |
| 卵     | 2個  |
| 砂糖    | 50g |
| 薄力粉   | 75g |
| 牛乳    | 70g |
| 無塩バター | 50g |



#### 作り方

準備 りんごは4等分にしてくし切りにしたら薄くスライスする バターは耐熱容器に入れてレンジで1分位加熱し溶かしバターにする。

- 1 卵を割り入れ砂糖を入れてよく混ぜる 薄力粉を2回に分けて入れその都度まぜる牛乳、とかしバターを少しづつ入れてその都度まぜる。
- 2 薄切りにしたりんごを入れて生地を和える。
- 3 パウンド型にりんごを並べる。
- 4 残りの生地を流し入れる トントンと底を叩いて空気を抜いたら170℃に予熱したオーブンで45～50分焼く。
- 5 粗熱が取れたら型から外して冷ます。