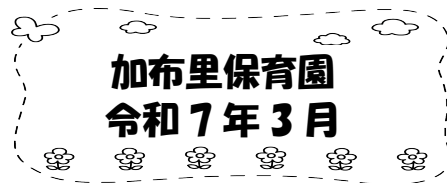


献立予定表



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	土	こまつなのあんかけどん ♪れんこんのカレーやき オレンジ	むぎごはん	豚肉 小松菜 人参 玉ねぎ 生姜 味噌 蓮根 カレー粉 オリーブ油	しはながし	ぎゅうにゅう げんじパイ	おかゆ じゃがいものにも こまつなのスープ オレンジ
3	月	『おたんじょうかい』 さつまいもサラダ ミルクチャウダー タコウインナー いちご	チキンライス	さつま芋 胡瓜 人参 玉ねぎ 鶏卵 ベーコン マヨネーズ しめじ 牛乳	☆おたんじょうデザート いりこ	ぎゅうにゅう アスパラガス	おかゆ さつまいものにも とうにゅうスープ いちご
4	火	★さかなのこんさいあんかけ はくさいスープ トマト	ごはん	まだら 生姜 人参 ごぼう 大根 こ ねぎ 白菜 玉ねぎ 深ネギ トマト	スキムミルク ☆おからクッキー	りんごジュース たまごボーロ	おかゆ にぎかな はくさいスープ
5	水	ぶたじる ちくわのあえもの えだまめ	きのこごはん	豚肉 ごぼう 人参 大根 もやし 玉 ねぎ さつま芋 こねぎ ちくわ 鶏卵	ミロ ☆コロコロクッキー	ぎゅうにゅう かきもち	おかゆ こうやどうふのもの ぐだくさんみそしる
6	木	おべんとうじさんび			りんごジュース ☆てづくりぶたまん	ぎゅうにゅう バナナ	にこみうどん かぼちゃのもの パナナ
7	金	★さかなのカレームニエル ほうれんそうのしらあえ えのきのすましじる	ごはん	白身魚 小麦粉 カレー粉 オリーブ 油 ほうれん草 もやし 人参 ちくわ	☆フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ とうふのもの ほうれんそうのみそしる
8	土	アマトリチャーナ パナナ	バターロール	パスタ ベーコン 玉ねぎ カットマト 粉チーズ パナナ バターロール	しはながし	ぎゅうにゅう とんがりコーン	おかゆ とりのにも オニオンスープ
10	月	キャベツのメンチカツ かすじる りんご	なっとうごはん	キャベツ 豚肉 鶏卵 パン粉 大根 人参 イナリ揚げ 板こんにゃく 酒粕	スキムミルク いりこ スイードーナツ チーズ	ぎゅうにゅう ムーンライト	おかゆ だいこんのもの なっとうじる りんご
11	火	ハヤシライス リボンパスタサラダ ブロッコリーのちゅうかあえ	むぎごはん	玉ねぎ 人参 しめじ 牛肉 パスタ ト マト 胡瓜 ベーコン マヨネーズ	スキムミルク ☆シフォンケーキ	ぎゅうにゅう アスパラガス	おかゆ ブロッコリーのにも パスタスープ
12	水	★さかなのマヨネーズやき わかめとじゃこのサラダ きこのみそしる	ごはん	鮭 玉ねぎ しめじ えのき チーズ マヨネーズ 豆腐 しらす わかめ	スキムミルク ☆クレープ	りんごジュース エントリー	おかゆ にぎかな とうふのみそしる
13	木	♪ひんのべじる(長野) かぼちゃサラダ えだまめ	ごはん	小麦粉 大根 人参 じゃが芋 里芋 しめじ 豚肉 イナリ 深ネギ 鶏卵	スキムミルク ☆バナナケーキ	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ かぼちゃのもの にんじんスープ
14	金	★さかなのマリネ はるさめスープ オレンジ	ごはん	まだら 玉ねぎ 人参 ピーマン セロ リ レモン汁 春雨 白菜 こねぎ	スキムミルク ☆ホワイトデイ パイ	ぎゅうにゅう さやえんどう	おかゆ さつまいものにも はるさめスープ オレンジ
15	土	わかめラーメン じゃがいものおこのみやき バイナッブル	ラーメン	人参 白菜 豚肉 わかめ コーン ベ ーコン じゃが芋 チーズ バイナッブル	しはながし	ぎゅうにゅう ミニキャラメルコーン	にこみうどん じゃがいものにも
17	月	★おさかなハンバーグ きりぼしだいこんのサラダ ふのすましじる	ごはん	すり身 玉ねぎ 人参 枝豆 味噌 す りごま 切干大根 小松菜 シーチキン	スキムミルク いりこ ポテコ チーズ	ぎゅうにゅう しろいふうせん	おかゆ すりみだんごのもの ふのすましじる
18	火	ミネストローネ ネバネバあえ りんご	ごはん	ウインナー 玉ねぎ 人参 キャベツ 干し椎茸 ヤングコーン カットマト	スキムミルク ☆かぼちゃのチーズケーキ	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	おかゆ ポテとなっとう トマトスープ りんご
19	水	★さけのしょうがやき わかめとたまごのスープ トマト	ごはん	鮭 生姜 醤油 みりん 料理酒 玉ね ぎ わかめ 鶏卵 人参 トマト	スキムミルク ☆ポテトもち	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん にぎかな オニオンスープ
20	木	しゅんぶんのひ					
21	金	にくじゃが チーズサラダ えだまめ	ごはん	合挽肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 干し 椎茸 糸こんにゃく 深ネギ チーズ	スキムミルク ☆チョコレートケーキ	りんごジュース ブライムクラッカー	ごはん にくじゃが とうふのみそしる
22	土	ちんげんさいのスープ バイナッブル	おこのみやき	チンゲン菜 人参 干し椎茸 えのき 鶏卵 キャベツ 豚肉 鶏卵 山芋	しはながし	ぎゅうにゅう ハッピーターン	おかゆ さつまいものにも ちんげんさいのスープ
24	月	★さかなのきのこあんかけ こまつなのスープ オレンジ	ごはん	まだら 玉ねぎ 人参 しめじ 干し椎 茸 小松菜 えのき オレンジ	スキムミルク いりこ かつばえびせん りんご	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ こうやどうふのもの こまつなのスープ オレンジ
25	火	すきやきふうにくみ カレースバゲティサラダ トマト	ごはん	牛肉 玉ねぎ 干し椎茸 人参 えのき マロニー 焼き豆腐 白菜 深ネギ	スキムミルク ☆ミルクチスコーン	ぎゅうにゅう ウエハース	おかゆ かぼちゃのもの パスタスープ
26	水	からあげ けんちんじる ツナサラダ	ひじきごはん	鶏肉 いりこ 玉ねぎ 人参 ごぼう 豆腐 こねぎ シーチキン キャベツ	スキムミルク ☆チョコクッキートースト	ぎゅうにゅう ほしたべよ	おかゆ とりのにも だいこんのスープ
27	木	★さかなのチーズみそやき かまぼこのすましじる ごまブロッコリー	ごはん	鮭 玉ねぎ えのき 青じそ チーズ マヨネーズ 味噌 かまぼこ 人参	スキムミルク ☆マカロニきなこ	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ にぎかな ブロッコリーのスープ
28	金	ハンバーグ フライドポテト にんじんスープ	ごはん	合挽肉 鶏卵 牛乳 パン粉 玉ねぎ 人参 ピーマン 水煮大豆 おから	☆フルーツゼリー	りんごジュース エースコイン	おかゆ とうふハンバーグ にんじんスープ
29	土	なっとうどん ちやわんむし キウイ	むぎごはん	豚肉 納豆 生姜 こねぎ 鶏卵 鶏肉 かまぼこ 干し椎茸 キウイ	しはながし	ぎゅうにゅう ブリッツ	おかゆ にんじんのにも なっとうじる
31	月	★ちくわのポテトフライ もずくスープ トマト	わかめごはん	ちくわ じゃが芋 マヨネーズ パセリ 小麦粉 鶏卵 パン粉 もずく	スキムミルク いりこ チーズ パナナ	ぎゅうにゅう うすやきせんべい	おかゆ じゃがいものにも トマトスープ

- ※ 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、★は魚類の主菜料理です。
- ※ 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。

1年間の食事を振り返りましょう

この1年間を通して、どれだけの旬の食材を味わえたでしょうか？春は菜の花、春キャベツ、夏はナスやピーマン、秋は秋鮭にさつま芋、冬は白菜に大根…園で収穫したものもあります。旬の味を知ること、それぞれの食材が持つおいしさを、伝えていけたらと思います。また、三食の食事のバランスや食事のマナーは守れていたでしょうか？ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。



長野県家庭料理 ひんのべ汁

* 13日の献立に上げています。

長野県の冬に登場回数が増える郷土食が「ひんのべ」です。すいとんが生地をやわらかめにしてスプーンで入れるのに対し、ひんのべは生地を薄くひっぱって延ばしてから入れます。そうすることで、よりつるつとした食感が楽しめ、味も染み込みやすくなります。

材料（5人分）

A		大根（いちよう切り）	100g
小麦粉（中力粉）	50g	にんじん（いちよう切り）	80g
水	75cc弱	じゃがいも（乱切り）	80g
		里いも（乱切り）	80g
B		しめじ（石づきを取り小分け）	1袋
しょう油	大さじ3	豚肉（小間切れ）	100g
砂糖	小さじ1	長ねぎ（縦半分の斜め切り）	1/2本
みりん	大さじ1	油揚げ（細切り）	1/2枚
		カツオ・昆布だし	1,000cc

作り方

- ① Aをボールに入れ、よくこね、耳たぶ位のかたさにする。15分～20分おく。
- ② 鍋にだしを入れ、長ねぎを除いた材料を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②にBの調味料を入れ、ぐつぐつ煮ている所に、①を手で伸ばしながらちぎって入れる。時々かきまぜる。全部入れ、長ねぎを散らし5分位、蓋をして弱火で煮る。