

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	水	ぶたじる ツナサラダ オレンジ	★たいごはん	豚肉 サツマイモ ごぼう 人参 こねぎ 玉ねぎ 大根 シーチキン キャベツ	スキムミルク ☆ほうれんそうのスコーン	ぎゅうにゅう げんじパイ	おかゆ たいのレモンむし くだくさんみそしる
2	木	パッファローウイング かきいりしらあえ えのきのすましじる	ごはん	鶏肉 豆腐 柿 しめじ こんにゃく 法連草 くるみ 白ごま えのき わかめ	スキムミルク ☆チョコケーキ	ぎゅうにゅう りんご	おかゆ とうふのにも さつまいもスープ
3	金	ぶんかのひ					
4	土	きのこいりおやこどんぶり こぎかなパワー パナナ	むぎごはん	鶏肉 玉ねぎ 人参 干し椎茸 しめじ えのき 深ネギ いりこ 水煮大豆		ぎゅうにゅう ブライムクラッカー	おかゆ かぼちゃのにも オニオンスープ パナナ
6	月	★ちくわのポテトフライ もやしのごまあえ ふのすましじる	のりごはん	ちくわ じゃが芋 マヨネーズ パセリ 鶏卵 バン粉 もやし 胡瓜 人参	スキムミルク いりこ りんご チーズ	オレンジジュース かきもち	おかゆ にくじゃが ふのすましじる
7	火	チキンなんぼん とうふのみそしる みかん	ごはん	鶏肉 鶏卵 タルタルソース 豆腐 玉ねぎ こねぎ みかん	ミロ ☆ちよぼちよぼやき	ぎゅうにゅう パナナ	おかゆ ブロッコリーのにも とうふのみそしる みかん
8	水	ちくげんに チーズサラダ かき	りよくおやさい ふりかけごはん	鶏肉 人参 蓮根 糸こんにゃく 厚揚げ 大根 里芋 干し椎茸 キャベツ	スキムミルク ☆まっちゃマーブルケーキ	ぎゅうにゅう ビスコ	おかゆ だいこんのにも キャベツスープ
9	木	おべんとうじさんび			☆ふいもようかん(東京都)	ぎゅうにゅう たまごボーロ	にこみうどん さつまいものにも パナナ
10	金	★さかなのこんさいあんかけ ほうれんそうのみそしる オレンジ	ごはん	まだら 人参 ごぼう 大根 生薑 こねぎ ほうれん草 玉ねぎ イナリ揚げ	スキムミルク ☆かぼちゃクッキー	りんごジュース チーズ	おかゆ にぎかな ほうれんそうのみそしる オレンジ
11	土	ちりふうどん だいずのからあげ りんご	うどん	鶏肉 人参 豆腐 玉ねぎ 白菜 深ネギ 水煮大豆 にんにく かつお節		ぎゅうにゅう ブリッツ	おかゆ こうやどふのにも はくさいスープ りんご
13	月	★さかなのチーズみそやき パスタスープ えだまめ	ごはん	鮭 玉ねぎ えのき 青しそ チーズ マヨネーズ ベーコン 人参 パスタ	スキムミルク いりこ ベジタブル パナナ	オレンジジュース コロソ	おかゆ にぎかな パスタスープ
14	火	『おたんじょうかい』 しゅうまい たまごやき トマト サムゲタンふうスープ	きのこごはん	豚肉 キャベツ 深ネギ 生薑 シュウマイの皮 卵焼き 鶏肉 人参	☆おたんじょうデザート	りんごジュース エントリー	おかゆ とりだんごのにも だいこんのスープ
15	水	★エビフライ かぼちゃのみそしる みかん	せきはん	エビフライ 玉ねぎ かぼちゃ こねぎ みかん もち米 あずき	スキムミルク ☆おしむぎのマフィン	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ かぼちゃのにも たまねぎのみそしる みかん
16	木	とりのごまみそやき カリフラワーのサラダ けんちんじる	ごはん	鶏肉 味噌 白ごま カリフラワー ブロッコリー 鶏卵 人参 かにかま	スキムミルク ☆ポテトもち	ぎゅうにゅう オレンジ	おかゆ ブロッコリーのにも けんちんじる
17	金	きのこのクリームシチュー ナポリタン パイナップル	わかめごはん	鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 しめじ 豆乳 ブロッコリー パスタ ビーマン	ココア ☆パナナケーキ	ぎゅうにゅう ミニキャラメルコーン	おかゆ じゃがいものクリームに パスタスープ
18	土	こまつなのあんかけどん じゃがいものおこのみやき みかん	むぎごはん	豚肉 人参 玉ねぎ 小松菜 生薑 味噌 じゃが芋 ベーコン チーズ		ぎゅうにゅう しろいふうせん	おかゆ とうふのにも こまつなのスープ みかん
20	月	★おでん かき	♪えだまめごはん	ごぼうてん さといも ウインナー 大根 結びこんにゃく 鶏卵 厚揚げ	スキムミルク いりこ ポテコ チーズ	りんごジュース ぼたぼたやき	おかゆ だいこんのにも たまねぎのスープ
21	火	★さかなのイタリアンマリネ ポテトスープ オレンジ	ごはん	まだら トマト セロリ 胡瓜 パプリカ にんにく レモン汁 パセリ じゃが芋	スキムミルク ☆こうちやのシフォン	ぎゅうにゅう おきつスナック	おかゆ にぎかな ポテトスープ オレンジ
22	水	ベーコンエッグ だいこんのみそしる えだまめ	なめたけごはん	鶏卵 ベーコン 大根 玉ねぎ イナリ揚げ 小ねぎ 枝豆 えのき	☆あんにとんどうふ	オレンジジュース パナナ	おかゆ ブロッコリーのにも だいこんのみそしる
23	木	きんろうかんしゃのひ					
24	金	チキンカレー ちくわのあえもの りんご	ざっくごはん	鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 にんにく ちくわ しらす わかめ 胡瓜 鶏卵	スキムミルク ☆あんこむしパン	ぎゅうにゅう ハッピーターン	おかゆ じゃがいものにも オニオンスープ
25	土	バリバリやきそば にまめ キウイ	バリバリめん	豚肉 白菜 キャベツ かまぼこ もやし にんじん 煮豆 キウイ		ぎゅうにゅう チーズ	にこみうどん かぼちゃのにも りんご
27	月	さといもコロッケ はくさいスープ ごまブロッコリー	かつおふりかけ ごはん	里芋 鶏肉 味噌 生薑 鶏卵 バン粉 小麦粉 白菜 人参 小ねぎ	りんごジュース いりこ チーズ とんがりコーン	ぎゅうにゅう りんご	おかゆ ブロッコリーのにも はくさいスープ
28	火	★さかなのトマトチーズやき コンソメスープ えだまめ	ごはん	鮭 玉ねぎ トマト バジル チーズ キャベツ 人参 ベーコン パセリ 枝豆	スキムミルク ☆とりごぼうサンド	オレンジジュース ぼしたべよ	おかゆ さつまいものにも にんじんスープ
29	水	★さんがやき じゃがいものすもの あつあげのみそしる	みかんごはん	あじすり身 鶏挽肉 深ネギ 生薑 人参 青しそ 味噌 じゃが芋	☆ナタデココヨーグルト	ぎゅうにゅう アスバラガス	おかゆ にぎかな とうふのみそしる
30	木	すどり マカロニサラダ パナナ	ごはん	鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ピーマン バイン ケチャップ マカロニ	スキムミルク ☆おふのラスク	ぎゅうにゅう さやえんどう	おかゆ ポテとなっとう パスタスープ パナナ

- ※ 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。

丈夫な体をつくる食べ物

乾燥している冬には、いろいろな病気が流行します。元気に冬を乗り切るために、規則正しい食事や睡眠はもちろんのこと、外出後や食事前にはうがい、手洗いを欠かさないように心がけましょう。

食生活では免疫力を高めましょう。朝は味噌汁や納豆など発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。毎日の食事には卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。冬は1日に1個、みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。

免疫力を高めるおすすめの食材

- ・ にんにく…殺菌・抗ウイルス作用、細胞の活性化
- ・ 納豆、漬物、ヨーグルトなど（発酵食品）…腸内環境を整える
- ・ 小松菜、ほうれん草…ビタミンA・C・Eを多く含み、
抗酸化力が高い。殺菌・デトックス作用
- ・ しょうが…殺菌作用。血行をよくして、体を温める
- ・ だいこん…胃の消化を助け、腸の働きを整える
- ・ バナナ…血液中の白血球の増加。
カリウムが多く含まれ、血中塩分を排泄する

東京都家庭料理 いもようかん

「いもようかん」は、主な使用食材のさつまい芋を蒸して練り上げ成型した和菓子です。高価で庶民の口に入らなかったねり羊羹の代わりに身近にあったさつまい芋で羊羹を作ろうと思いつき、作られました。

材料4人分

さつまいも	250g
砂糖	60g
粉寒天	2g
水	120ml

作り方

1. さつまい芋の皮をむき2cm程度の厚さの輪切りにして水（分量外）にさらし、アクを抜く。
2. たっぷりの水（分量外）でさつまい芋を柔らかくなるまで茹でる。茹でたらザルに上げ、熱いうちに裏ごしする。
3. 鍋に粉寒天と水を入れてよく煮溶かし、砂糖を加える。
4. ③に②を加えてよく混ぜ、容器に入れて冷やし固め、食べやすい大きさに切り分ける。