



25年12月 献立表

日	未満児おやつ	昼食	3時のおやつ	
2	月	牛乳・バナナ	おでん・れんこんごまマヨネーズ和え	醗酵乳・大豆と田作りのごまがらめ
3	火	牛乳・バナナ	肉みそスパゲティ・豆腐のすまし汁・みかん	牛乳・クッキー
4	水	牛乳・りんご	魚の照り煮・五目汁・ヨーグルト	牛乳・野菜サンド
5	木	牛乳・りんご	いろいろパン・クリームシチュー・野菜サラダ・バナナ	牛乳・せんべい
6	金	牛乳・みかん	おもちつき	牛乳・チーズ・菓子
7	土	牛乳・みかん	わかめうどん・ちくわの磯辺揚げ・バナナ	牛乳・菓子
9	月	牛乳・りんご	ひじきハンバーグ・レタス・プチトマト・野菜スープ・みかん	牛乳 菓子
10	火	牛乳・バナナ	鶏肉うどん・金時豆甘煮・りんご	醗酵乳・菓子パン
11	水	牛乳・りんご	手作りお弁当	牛乳・おからせんべい
12	木	牛乳・みかん	白身魚のホイル蒸し・大根のみそ汁	りんごジュース・牛乳もち
13	金	牛乳・バナナ	カレーライス・キャベツサラダ・りんご	牛乳・ほしいも
14	土	牛乳・りんご	ツナサンド・コーンスープ・オレンジ	牛乳・菓子
16	月	牛乳・みかん	ポトフ・ブロッコリーサラダ・バナナ	牛乳・マカロニあべかわ
17	火	牛乳・バナナ	スパゲティボロネーズ・かぶのスープ・みかん	ヨーグルト・菓子
18	水	牛乳・りんご	煮魚・けんちん汁・みかん	牛乳・さつまいも蒸しパン
19	木	牛乳・バナナ	牛肉と白菜の煮物・かぼちゃの天ぷら	牛乳・するめ・菓子
20	金	牛乳・みかん	魚フライごまみそ・ポイルキャベツ・ほうれん草のすまし汁	フルーツヨーグルト
21	土	牛乳・りんご	じゃこチャーハン・大根スープ・みかん	牛乳・菓子
24	火	牛乳・みかん	カレーうどん・小魚和え・バナナ	醗酵乳・ミニフィッシュ・菓子
25	水	牛乳・チーズ	クリスマス・からあげ・ウイナー・カッコー・プチトマト・コーンスープ・フルーツ	牛乳・ワッフル
26	木	牛乳・バナナ	炒り豆腐丼・キャベツのみそドレッシングサラダ・えのき汁	牛乳・揚げパン
27	金	牛乳・りんご	肉じゃが・小松菜のみそ汁・みかん	牛乳・野菜かりんとう
28	土	牛乳・みかん	ハヤシシチュー・キャベツサラダ・バナナ	牛乳・菓子

11月の好評だった献立 肉だんごスープ



材料（3歳以上児4人分）

《肉だんご》

鶏ミンチ	120g	にんじん	60g
塩	ひとつまみ	春雨	8g
しょうが	1カケ	もやし	40g
パン粉	大さじ3	チンゲン菜	60g
たまねぎ	20g	塩	少々
片栗粉	小さじ1	しょうゆ	小さじ1強
		水	2.5カップ
		かつお節	8g

作り方

- ① かつお節と水を鍋に入れ、弱火で加熱しダシをとる。
- ② にんじん・チンゲン菜はお好みの大きさに切る。チンゲン菜は茎と葉に別ける。
- ③ しょうが・たまねぎは、みじん切りにする。ボールに肉だんごの材料を入れて混ぜる。
- ④ ①のダシを沸騰させ、③を丸めて入れる。しょうゆを入れて加熱する。
- ⑤ ④に、にんじんともやし、チンゲン菜の茎を入れて加熱し、やわらかくなったら、チンゲン菜の葉と春雨を入れて一煮立ちさせ、塩で味を調える。