

日	曜	献立名	手作りおやつ	血や肉になるもの	エネルギーのもと	体の調子を整えるもの	備考
2	月	ササミのゴマフライ コロコロお豆のサラダ		ささみ 50 卵 20 チーズ 5 ミックスビーンズ 20	小麦粉 10 パン粉 10 ごま 5 ケチャップ 10 さつまいも 20	人参 10	おにぎりの日 運動教室
3	火	豆腐入り肉団子スープ ひじきの炒り煮	りんごと さつま芋 のケーキ	海老 5 豚ミンチ 20 ひじき 3 卵 5 豆腐 30 揚げ 5 大豆 10 鶏 5 竹輪 5	片栗粉 1 コンソメ 3 バター 3 さつま芋 6 ホットケーキミックス 9	人参 40 青葱 5 玉葱 10 白菜 20 いんげん 5 土生姜 1 牛蒡 5	
4	水	肉じゃが煮 ゆで卵		牛肉 10 卵 30 竹輪 10	馬鈴薯 35 糸こんにゃく	人参 15 玉葱 35 いんげん 5	ハロータイム 園庭開放
5	木	カレー味のフリッター じゃが芋とブロッコリーの サラダ		鱈 60 ベーコン 4 卵 2	天ぷら粉 10 カレー粉 1 馬鈴薯 12 マヨネーズ 6	ブロッコリー 12 人参 6 コーン 3 りんご 5	総合避難 訓練
6	金	筑前煮 もやしのナムル		鶏肉 10 厚揚げ 10 竹輪 10	こんにゃく 10 里芋 10 ごま 1 ごま油 1	もやし 30 人参 20 椎茸 1 牛蒡 10 蓮根 10 筍 10 胡瓜 5	
7	土	スパゲティ		合ミンチ 10	スパゲティ 40 ケチャップ 30	人参 25 玉葱 40 ピーマン 10 マッシュルーム 30	
9	月	高野の卵とじ煮 ウインナー		鶏ミンチ 10 高野 5 ウインナー 20 卵 50	馬鈴薯 20	人参 20 青葱 5 干椎茸 0.5 玉葱 20	
10	火	きのこご飯 味噌汁	ヨーグル ト	豆腐 20 味噌 10 卵 37 揚げ 10 鶏肉 10 高野 3 ス キム 10 わかめ 2 ひじき 2		青葱 5 人参 25 玉葱 15 えのき 10 牛蒡 10 椎茸 1	米一合 音楽教室
11	水	八宝菜 フライドポテト		エビ 5 豚肉 10 竹輪 20	片栗粉 2	人参 20 ピーマン 5 玉葱 30 筍 10 チンゲン菜 10 白菜 20 生椎茸 10 生姜 2	お話し 園庭開放
12	木	和風ハンバーグ 人参グラッセ		合ミンチ 50 卵 20 豆腐 40 ひじき 2	ごま 2 パン粉 5 ケチャッ プ 5 さつま芋 10 小麦粉 20	人参 40 キャベツ 15 玉葱 40 ブロッコリー 10	
13	金	さつま揚げ ほうれん草のお浸し	クッキー	はも 40 卵 5	さつま芋 10 小麦粉 20 パ ン粉 10 ごま 1 バター 10	人参 15 玉葱 10 コーン 5 ほうれん草 30	
14	土	焼きそば		豚肉 10 粉麩 5 竹輪 10	中華そば 150	人参 10 玉葱 10 キャベツ 10 青葱 5 もやし 10	
16	月	ポークビーンズ マカロニサラダ		豚肉 10 ハム 5 大豆 10	馬鈴薯 40 ケチャップ 15 マカロニ 10 マヨネーズ 10	人参 20 玉葱 20	
17	火	赤飯 豚汁	ジャム パン	豚肉 10 味噌 10 揚げ 5 小豆 10	もち米 30 里芋 10 小麦 粉 20 ジャム 10 バター 2	人参 10 玉葱 10 大根 10 青葱 5 牛蒡 10	誕生会 身体測定
18	水	ポテトグラタン 大根とわかめのきんぴら		チーズ 10 牛乳 40 えび 5 ベーコン 10 わかめ 2	ごま油 2 バター 3 小麦 粉 3 パン粉 3 ごま 1	牛蒡 16 人参 20 しめじ 10 ブロッコリー 5 玉葱 15 大根 30 えのき 20	
19	木	カレイの西京焼き 切干大根の昆布和え	グラ ノーラ クッキー	鱈 60 味噌 10 塩昆布 5 卵 5	ごま油 1 小麦粉 15 グラノーラ 10 バター 5	人参 10 切干大根 8 胡瓜 3	
20	金	カレーライス チンゲン菜のごま和え		牛肉 10	カレールー 20 ごま油 2 馬 鈴薯 30 ごま 1	人参 25 玉葱 20 コーン 10 にんにく 1 チンゲン菜 30	音楽会
21	土	五目ラーメン		焼豚 10 卵 30	中華そば 100 ごま油 3	人参 15 青葱 5 キャベツ 20 もやし 15	
23	月	五目卵焼き チーズ 春雨の酢の物		海老 5 ハム 5 卵 50 豆腐 20 チーズ 10	春雨 5	人参 10 青葱 5 玉葱 10 胡瓜 5	園庭開放
24	火	鶏肉の唐揚げ スパゲティ	クリスマ スケーキ	鶏肉 50 合ミンチ 5 卵 10 生クリーム 10	スパゲティ 40 片栗粉 10 ケチャップ 10 ホットケ ーキミックス 20 バター 5	人参 10 玉葱 20 土生姜 2 キャベツ 20 ピーマン 5	クリスマス会
25	水	チキンライス ポトフスープ		鶏ミンチ 10 ウインナー 10 卵 40	コンソメ 3 馬鈴薯 20 ケチャップ 10	人参 30 玉葱 40 大根 10 コーン 5 マッシュルーム 10 キャベツ 20	1号認定児 保育終了
26	木	鯖の味噌煮 白和え		鯖 40 味噌 10 豆腐 30 スキム 10	ごま 3 板こんにゃく 5	人参 10 土生姜 2 ほうれん草 10	
27	金	すき焼き風煮 ゆで卵 海苔の佃煮		竹輪 5 牛肉 10 海苔 5 焼豆腐 10 卵 30	糸こんにゃく 5 麩 3	人参 10 白菜 10 玉葱 10 牛蒡 10 干椎茸 1	2・3号認定 児保育終了
28	土	ハヤシライス		牛肉 10	ハヤシルウ 20 馬鈴薯 20	人参 20 玉葱 30 マッシュルーム 20	※ごはん いりませ

※ 米一合の場合は、お米を一合ご持参ください。(12/10)  
尚、日付に○印の日は、ごはんは、いりませ。(10日と17日と25日です)  
28日の土曜日は、ごはんをご持参ください。(うさぎ組は、完全給食のため、ごはんはいりませ)  
2日はおにぎりを作ってラップに包んでお弁当に入れてきてください。

## 冬至の過ごし方

冬至は、一年のうちで昼がいちばん短く、夜がいちばん長い日。日本では昔から、冬至にカボチャを食べて、ユズ湯に入ると風邪をひかないという言い伝えがあります。

**カボチャ**  
冬に不足しがちな  
カロテンたっぷり!

**ユズ湯**  
強い香りで邪気を払う!  
体を温める効果もあるよ。

## おもちつき

もちは「望」に通じ、満ち足りたことを表します。お正月にもちを供えるのは、家族みんなが満ち足りた気持ちで幸せな一年を過ごせますようにという願いから。そのための準備として年末に行うもちつきは、神聖な行事とされていました。ちなみに29日は「苦餅」になるとして、もちをつくの避けることもあるそうです。

## どんぐりケーキ

材料(10人分)

無塩バター	140g
砂糖	90g
卵	1個
小麦粉	120g
ココア	10g
ベーキングパウダー	2g
牛乳	80g
チョコレート	70g
泣かない粉糖	適量



つくりかた

- ① バターを常温に戻し、よく練り、砂糖を加えさらに混ぜる。
- ② チョコレートは湯煎で溶かしておく。
- ③ ①に卵・牛乳を加えよく混ぜ、小麦粉・ココア・ベーキングパウダーをふるって入れ、さらによく混ぜる。
- ④ 溶かしたチョコレートを③に加え混ぜる。
- ⑤ 温めたたこ焼き器(電気式が温度調節しやすい)に生地を流し入れ、周りが固まってきたら竹串などでひっくり返す。
- ⑥ 中まで焼けたら取り出し、少し冷めてから上部に粉糖を付け、どんぐりのようにする。