

	こんだて	主なざいりょう	おやつ
1	月 鶏肉の照り焼き、ゆばサラダ、みそ汁	鶏肉・湯葉・キャベツ・人参・ハム・さつまいも・玉ねぎ・青ねぎ わかめ	牛乳 かぼちゃドーナツ
2	火 肉じゃが、すまし汁、りんご	じゃがいも・牛肉・玉ねぎ・人参・糸こんにゃく・グリンピース・椎茸 みつ葉・わかめ・りんご	牛乳 バリバリピザ
3	水 豚肉のしょうが焼き、切干大根の煮付 和風じゃがいもの野菜スープ	豚肉・玉ねぎ・生姜・切干大根・人参・油揚げ・椎茸・じゃがいも えのき・長ねぎ	牛乳 麩のラスク
4	木 しょうゆラーメン、ちくわの磯辺あげ	中華麺・豚肉・白菜・もやし・人参・椎茸・青ねぎ・鶏ガラ・わかめ 卵・ちくわ・青のり	牛乳 おにぎり(シーチキン)
5	金 さわらのみそ煮、ポパイソテー 玉ねぎの野菜スープ	さわら・生姜・ほうれん草・えのき・コーン・ベーコン・玉ねぎ・人参 パセリ	牛乳 おかし
6	土 牛丼、みそ汁、りんご	牛肉・玉ねぎ・人参・こんにゃく・青ねぎ・すりごま・豆腐・油揚げ わかめ・りんご	牛乳 おかし
8	月 大根と豚肉のべっこう煮、すまし汁 みかん	大根・人参・厚揚げ・こんにゃく・豚肉・椎茸・グリンピース・豆腐 えのき・みつ葉・わかめ・みかん	牛乳 ホットケーキ
9	火 白身魚の甘辛煮 ほうれん草とちくわのおかか和え さつま汁	メルルーサ・ほうれん草・ちくわ・さつまいも・大根・人参 こんにゃく・油揚げ・鶏肉・青ねぎ	牛乳 チキンナゲット
10	水 根菜カレー、フレンチサラダ	ごぼう・れんこん・大根・人参・鶏肉・りんご・グリンピース・福神漬 キャベツ・ハム・コーン	牛乳 フルーツヨーグルト
11	木 豆乳ロール、ポトフ、春雨サラダ	豆乳ロール・じゃがいも・玉ねぎ・人参・キャベツ・鶏肉・ウィンナー 春雨・きゅうり・コーン・すりごま	牛乳 おにぎり(のりたま)
12	金 ささみフライ、高野豆腐のうま煮 和風白菜の野菜スープ	鶏肉・高野豆腐・人参・大根・椎茸・白菜・えのき・長ねぎ	牛乳 おかし・チーズ
13	土 豚丼、みそ汁、りんご	豚肉・玉ねぎ・人参・こんにゃく・生姜・青ねぎ・豆腐・油揚げ わかめ・りんご	牛乳 おかし
15	月 ウィンナーライス、オニオンスープ	ウィンナー・コーン・玉ねぎ・人参・グリンピース・えのき・ベーコン	牛乳 スイートポテト
16	火 豚肉のねぎみそ焼き、ひじきの煮物 和風キャベツの野菜スープ	豚肉・青ねぎ・玉ねぎ・ひじき・人参・油揚げ・ちくわ・キャベツ えのき・長ねぎ	牛乳 やさいチップス
17	水 鮭のチーズムニエル ほうれん草とウィンナーのソテー じゃがいもの野菜スープ	さわら・粉チーズ・ほうれん草・ウィンナー・コーン・じゃがいも 人参・パセリ	牛乳 黒糖蒸しパン
18	木 中華丼、わかめスープ	白菜・玉ねぎ・人参・椎茸・豚肉・卵・青ねぎ・長ねぎ・わかめ 白ごま	牛乳 おやつパン
19	金 おでん、みかん	大根・厚揚げ・こんにゃく・鶏肉・じゃがいも・卵・ちくわ・人参 みかん	牛乳 カップヨーグルト
20	土 ベーコンピラフ、コンソメスープ、りんご	ベーコン・コーン・玉ねぎ・人参・グリンピース・大根・豚肉・りんご	牛乳 おかし
22	月 ぶりの照り焼き、れんこんきんぴら みそ汁	ぶり・れんこん・人参・こんにゃく・白ごま・かぼちゃ・玉ねぎ 青ねぎ・わかめ	牛乳 あんトースト
23	火 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草とコーンの胡麻和え 大根の野菜スープ	鶏肉・ほうれん草・人参・コーン・すりごま・大根・パセリ	牛乳 アメリカンドッグ
24	水 厚焼き卵、豆腐スープ、みかん	卵・人参・玉ねぎ・鶏肉・長ねぎ・豆腐・青ねぎ・みかん	牛乳 バインヨーグルトケーキ
25	木 世界の国の日☆フィンランド バターロール、ロヒケイト ポロリモネッロ	バターロール・鮭・じゃがいも・玉ねぎ・人参・青ねぎ・スパゲティ 鶏肉・生クリーム・生姜・レモン・ヨーグルト・粉チーズ	牛乳 ヨウルトルットウ
26	金 年越しうどん、かきあげ	うどん・油揚げ・白菜・キャベツ・人参・玉ねぎ・鶏肉・長ねぎ さつまいも・じゃがいも・かぼちゃ・ちくわ・青ねぎ	牛乳 おかし
27	土 ツナピラフ、コンソメスープ、りんご	ツナ・コーン・玉ねぎ・人参・グリンピース・豚肉・りんご	牛乳 おかし

旬の食材・・・大根

大根は、葉に近いほど甘く、先端に行くほど辛味が強くなります。
 先端は薬味や漬物に、葉に近い部分はサラダなど生食に、中央部分は煮物に適しています。
 大根に含まれている消化酵素(ジアスターゼ)は食物の消化を助けます。
 辛味成分(イソチオシアネート)は血液をサラサラにする作用があるといわれています。
 葉はカロテンやビタミン、ミネラルが豊富な食黄色野菜です。



世界の国の日～今月はフィンランドです。

寒さが厳しいフィンランドでは、長い冬に備えて食べ物を保存するために、肉や魚を乾燥させたり、
 塩漬けにしたり、燻製にしたりする技術が発達しました。
 南や西の海岸沿いでは鮭やニシンなどの魚料理、北のラップランドという地域では、トナカイの肉を使った料理など、
 地域によってさまざまな食材が使われています。
 園では、ロヒケイト(鮭スープ)、ポロリモネッロ(パスタ)、おやつにヨウルトルットウ(クリスマスパイ)をいただきます。



☆おやつは上段:午前、下段:午後になっています。それぞれに牛乳がつきます。
 ☆その日の材料の都合により、献立が変更になることがあります。
 ☆玄関に『今日の献立(3歳児用)』を掲示してありますので、参考にして下さい。