

日曜	献立	材料	おやつ	材料	日曜	献立	材料	おやつ	材料
1月	中華丼	米・強化米・豚肉・玉葱・筍・パプリカ・チンゲン菜・椎茸・かまぼこ	牛乳	普通牛乳	15月	カレーライス	米・強化米・豚肉・玉葱・人参・じゃが芋・ニンニク・醤油・ルウ	牛乳	普通牛乳
	ビーフンのサラダ	中華だし・塩・コショウ・ごま油・片栗粉	ふかし芋	さつま芋・塩		コールスローサラダ	キャベツ・パプリカ・きゅうり・コーン・酢・塩・三温糖・油	きな粉餅	もち米・きな粉・三温糖・塩
	かぶのスープ	かぶ・リンギ・中華だし・醤油・塩			16火	親子丼	米・強化米・鶏肉・玉葱・人参・葱・三つ葉・かまぼこ・卵・だし・醤油	牛乳	普通牛乳
	フルーツ	グレープフルーツ				大根のサラダ	三温糖・みりん・酒 大根・しらす・コーン・ごま・マヨネーズ・醤油 すまし汁 麩・玉葱・わかめ・鰹節・昆布・醤油・塩	ヨーグルトケーキ	小麦粉・卵・ヨーグルト ベーキングパウダー・三温糖 オリーブ油・レモン
2火	ごはん	米・強化米	牛乳	普通牛乳	17水	ロールパン	ロールパン	牛乳	普通牛乳
	鮭の塩焼き	鮭・塩	スコーン	小麦粉・卵・バター ベーキングパウダー 三温糖・牛乳		オムレツ	卵・玉葱・じゃが芋・ベーコン・チーズ・牛乳・ハセリ・塩・コショウ・ケチャップ	おにぎり	米・強化米・梅干 鰹節・醤油・塩
	南瓜の煮物	南瓜・醤油・三温糖			18木	マカロニサラダ	マカロニ・キャベツ・人参・きゅうり・パプリカ・マヨネーズ・塩・コショウ		
	連根サラダ	連根・チンゲン菜・ツナ・コーン・人参・マヨネーズ・醤油・塩・コショウ				★ライトスープ	鶏肉・玉葱・なす・トマト・トマト缶・ニンニク・生姜・中華だし・塩・コショウ・醤油		
3水	みそ汁	白菜・わかめ・油揚げ・鰹節・昆布・みそ			19金	フルーツ	オレンジ		
		☆お誕生日会メニュー☆				ごはん	米・強化米	牛乳	普通牛乳
	食パン(ブルーベリージャム)	食パン・ブルーベリージャム	牛乳	普通牛乳	20土	カレーの煮つけ	カレー・生姜・醤油・三温糖	鉄カルフエハース	
	パンブキンシチュー	鶏肉・南瓜・玉葱・人参・ブロッコリー・しめじ・小麦粉・バター・牛乳 コンソメ・塩・コショウ	シュトーレン	小麦粉・ドライイースト・卵 バター・牛乳・三温糖・塩 りんごジュース・干しぶどう 粉糖	21日曜	さつま芋の甘露	さつま芋・三温糖・塩		
4木	キャベツのマリネ	ハム・キャベツ・きゅうり・パプリカ・セロリ・干しぶどう・ハセリ・酢・塩・油				切干大根の梅和え	切干大根・きゅうり・人参・梅干・ごま・だし・醤油・三温糖		
	フルーツ	バナナ			22月	みそ汁	豆腐・白菜・わかめ・鰹節・昆布・みそ		
	ごはん	米・強化米	牛乳	普通牛乳		ごはん	米・強化米	牛乳	普通牛乳
	カレイのみそマヨ焼き	カレイ・みそ・マヨネーズ・塩	りんごパン		23火	ポークチャップ	豚肉・玉葱・パプリカ・ケチャップ・ソース・ニンニク・塩・コショウ	メロン食パン	食パン・小麦粉 三温糖・バター
5金	甘辛炒め	ちくわ・人参・ピーマン・じゃが芋・醤油・三温糖・ごま油				高野豆腐の卵とじ	高野豆腐・人参・卵・だし・醤油・三温糖		
	ブロッコリーのゆかり和え	ブロッコリー・もやし・白菜・ひじき・ゆかり・酢・三温糖・醤油			24水	スイートサラダ	さつま芋・キャベツ・ほうれん草・干しぶどう・チーズ・マヨネーズ・塩		
	◆飛鳥汁	鶏肉・じゃが芋・人参・白菜・みそ・牛乳・中華だし・醤油・塩				◆にゅうめん	そうめん・えのき・葱・油揚げ・鰹節・昆布・醤油・塩		
	ごはん	米・強化米	お茶	麦茶	25土	ラーメン	中華麺・豚肉・キャベツ・人参・もやし・葱・中華だし・醤油 塩・コショウ・ごま油	牛乳	普通牛乳
6土	豚肉のにんにく炒め	豚肉・カリフラワー・南瓜・キャベツ・ニンニク・醤油・三温糖	乳	みたらし団子		ツナサラダ	ツナ・ブロッコリー・きゅうり・酢・塩・油		
	和風サラダ	水菜・きゅうり・赤玉葱・しらす・ごま・マヨネーズ・醤油	児	みたらし団子	26日曜	フルーツ	もも缶	牛乳	普通牛乳
	大根のおかか煮	大根・糸こんにゃく・鰹節・だし・醤油・三温糖	児			ごはん	米・強化米	牛乳	普通牛乳
	すまし汁	しめじ・麩・わかめ・鰹節・昆布・醤油・塩	児		27月	鰹の竜焼焼き	鰹・ゆず・醤油・三温糖	チーズ春巻き	春巻きの皮・ビザ用チーズ ハセリ
7日曜	ミートパネ	パン・牛挽き肉・玉葱・人参・ピーマン・ニンニク・トマト缶 ソース・ケチャップ・三温糖・塩・コショウ	牛乳	普通牛乳		南瓜のそぼろあんかけ	南瓜・鶏挽肉・片栗粉・だし・醤油・三温糖		
	カリフラワーのサラダ	カリフラワー・きゅうり・ツナ・酢・油・塩・コショウ	畑のクラッカー		28火	五目豆	大豆・大根・人参・連根・インゲン・だし・醤油・三温糖		
	スープ	大根・キャベツ・ハセリ・コンソメ・醤油・塩・コショウ				すまし汁	麩・白菜・葱・鰹節・昆布・醤油・塩		
	フルーツ	グレープフルーツ			29水	ごはん	米・強化米	牛乳	普通牛乳
8月	ごはん	米・強化米	牛乳	普通牛乳		餃子焼き	卵・鶏挽き肉・葱・だし・三温糖・醤油	バナナヨーグルト	バナナ・ヨーグルト・三温糖
	鮭の塩焼き	鮭・塩	みかんヨーグルト	みかん缶・ヨーグルト 三温糖	30木	切干大根の煮物	切干大根・人参・グリンドース・だし・醤油・三温糖		
	ひじきの煮物	ひじき・厚揚げ・グリンドース・だし・醤油・三温糖				ひじき納豆	納豆・ひじき・醤油・ごま油		
	小松菜の海苔和え	小松菜・もやし・人参・のり・醤油・三温糖・ごま油			31金	みそ汁	厚揚げ・玉葱・わかめ・鰹節・昆布・みそ		
9火	みそ汁	切干大根・しめじ・わかめ・鰹節・昆布・みそ							
	ごはん	米・強化米	牛乳	普通牛乳	10水	★クリスマスメニュー★			
	鶏肉のあんかけ	鶏肉・ピーマン・人参・もやし・醤油・三温糖・だし・片栗粉	麩ラスク	麩・バター・グラニュー糖		★ジョロフライス	米・強化米・豚挽肉・玉葱・ピーマン・人参・ニンニク・マカロニ・トマト缶・ケチャップ	牛乳	普通牛乳
	大豆のトマト煮	大豆・牛挽肉・玉葱・ニンニク・トマト缶・小麦粉・ケチャップ・塩・コショウ				フライドチキン	カレー粉・塩・コショウ	クリスマスケーキ	
10水	和風サラダ	ブロッコリー・パプリカ・ひじき・だし・醤油・三温糖				ポテトサラダ	鶏肉・卵・片栗粉・醤油・ごま油		
	粕汁	玉葱・人参・ごぼう・油揚げ・鰹節・昆布・みそ・酒粕			11木	スープ	じゃが芋・人参・ブロッコリー・ウインナー・のり・クラッカー・マヨネーズ		
	ごはん	米・強化米	牛乳	普通牛乳		デザート	大根・ほうれん草・コーン・コンソメ・塩・コショウ		
	ぶりの照り焼き	ぶり・生姜・醤油・三温糖	コーンフレーククッキー	小麦粉・三温糖・卵	12金	ゼリー	ゼリー		
11木	高野豆腐の煮物	高野豆腐・人参・グリンドース・だし・醤油・三温糖				わかめご飯	米・強化米・わかめ・しらす・ごま・塩	牛乳	普通牛乳
	みそ汁	玉葱・白菜・葱・鰹節・昆布・みそ				鶏肉の照り焼き	鶏肉・玉葱・パプリカ・醤油・三温糖	スノーボールクッキー	バター・小麦粉・三温糖 粉砂糖
	フルーツ	バナナ				ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー・コーン・赤玉葱・貝割れ大根・酢・油・塩		
	ごはん	米・強化米	牛乳	普通牛乳	13土	かき玉汁	卵・油揚げ・椎茸・三つ葉・鰹節・昆布・醤油・塩		
12金	肉じゃが	牛肉・じゃが芋・玉葱・人参・インゲン・糸こんにゃく・だし・三温糖・醤油	スライスチーズ	チーズ		フルーツ	バナナ	牛乳	普通牛乳
	ひじきの炒め物	ひじき・人参・コーン・グリンドース・醤油・三温糖・ごま油			朝のおやつ				
	もずく納豆	納豆・もずく酢・醤油				・0歳児の完了食までは、菓子類(赤ちゃんせんべい・さくふわせんべい)、南瓜の煮物、フルーツ等です			
	すまし汁	かぶ・豆腐・鰹節・昆布・醤油・塩				・0歳児の幼児食と1、2歳児は、菓子類(野菜スティック・紫いもチップ・カル鉄スティック・ミレービスケット等)、フルーツ等と干しぶどう(週3回程度)です			
13土	ごはん	米・強化米	牛乳	普通牛乳		※フルーツはバナナ・オレンジ・グレープフルーツ・みかん等を使用します			
	鮭の竜田焼き	鮭・生姜・醤油・みりん・片栗粉	焼そばパン	コッペパン・中華麺・豚肉 人参・玉葱・キャベツ もやし・塩・ソース	夕方の延長のおやつは、おにぎり、菓子類(週1回程度)等です	菓子類は全て、添加物の少ないもの(サンコー食品)を使用しています			
	ほうれん草のごま和え	ほうれん草・人参・白菜・ごま・醤油・三温糖				強化米は、鉄分とビタミン類が強化されたお米です			
	みそ汁	なす・じゃが芋・葱・鰹節・昆布・みそ				えび、貝類、イカ、タコの提供は、幼児クラスのみになります			
	フルーツ	みかん				強化米は、鉄分とビタミン類が強化されたお米です			
14日曜	五目チャーハン	米・強化米・ベーコン・卵・人参・玉葱・葱・椎茸・ごま油・塩・コショウ	牛乳	普通牛乳	◆マークは奈良県の郷土料理を取り入れています	強化米は、鉄分とビタミン類が強化されたお米です			
	ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー・きゅうり・南瓜・酢・油・塩	水族館クッキー		★マークは世界の料理(ガーナ)を取り入れています				
	すまし汁	大根・えのき・わかめ・鰹節・昆布・醤油・塩			【12月の行事】				
	フルーツ	バナナ							

【今月のレシピ】：ジョロフライス

材料

・米	2合
・豚挽肉	50g
・玉葱	1個
・ピーマン	40g
・人参	40g
・にんにく	1かけ
・トマト缶	200g
・カレー粉	小1/4
・ケチャップ	大1
・塩	

作り方

- ①お米を洗い、水気をきる。
- ②玉葱、ピーマン、人参はみじん切りにする。
- ③鍋に豚挽肉と玉葱1/4量と水3カップ、おろしんにんにく、カレー粉、塩、を入れて中火にかけ、沸騰したら弱火にし、蓋をして30分程度煮てスープを取る。
- ④別の厚手の鍋にサラダ油大匙3を中火で熱し、残りの玉ねぎをしんなりするまで炒める。ケチャップとトマト缶を加えてつぶしながら煮てペースト状にする。
- ⑤④にピーマンと人参、③のスープ2カップを加えて混ぜ、沸騰したら米を加えて混ぜ、平にならして蓋をする。弱火で12分炊いた後10分蒸らす。
- ⑥⑤を軽く混ぜて器に盛って完成。

【12月の行事】

- ・15日もちつき
- ・22日冬至
- ・24日クリスマス

【冬至】

冬至とは太陽が最も低い位置にあり、1年で最も夜が長く、昼が短い日です。太陽の力が一番弱まる日ですが、翌日から再び強まるということから、運が向いてくるとされています。冬至は南瓜、冬至がゆ、ゆず湯などで、厄払いや無病息災を願う風習があります。

