

日(曜)	主食	副食	材 料 名			エネルギー (kcal)
			熱や力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える	
1(金) 14(木)	ごはん	青椒肉絲 胡瓜の中華漬け 春雨スープ、プリン	米、片栗粉、ごま油 春雨	豚肉、★チーズ かつお節、★ベーコン ★プリン	ピーマン、たけのこ水煮 玉ねぎ、胡瓜、えのき茸 人参、小ネギ	475
4(月) 15(金)	ごはん	ささみカツ ごまドレサラダ 味噌汁、野菜ジュース	米、小麦粉 パン粉、植物油 ごまドレッシング	鶏肉、★鶏卵 ★カニカマ、厚揚げ 味噌	キャベツ、きゅうり、人参 玉ねぎ、小ネギ 野菜ジュース	488
5(火) 18(月)	ごはん	春雨のそぼろ煮 さつまいもの白和え トマトのかきたま汁、牛乳、バナナ	米、春雨、片栗粉 ごま油、ごま ガラスープ、中華味 さつまいも	豚肉、木綿豆腐 ★ベーコン、★鶏卵 ★牛乳	キャベツ、人参、ピーマン しめじ、ほうれん草 玉ねぎ、トマト缶、小ネギ バナナ	510
6(水) 21(木)	ごはん	鮭のムニエルレモンバターソース 和風ジャーマンポテト のっぺい汁、ヨーグルト	米、★バター オリーブ油、里芋 じゃが芋、片栗粉	鮭、★ベーコン ★しらす干し、豚肉 ★ヨーグルト	レモン、パセリ、玉ねぎ 椎茸、大根、人参、ごぼう 小ネギ	489
7(木) 22(金)	冬野菜 カレー	フレンチサラダ フライドポテト みかん	米、じゃが芋 ★カレールウ ★フレンチドレ フライドポテト	豚肉、★ヨーグルト ★牛乳、★ハム ★チーズ	玉ねぎ、人参、かぶ ごぼう、ピーマン、トマト缶 りんご、キャベツ、きゅうり みかん	553
8(金) 20(水)	ちゃん ぽん	さつまいもとりんごの 重ね煮 ブロッコリー、牛乳、バナナ	★中華麺、さつまいも ウェイパー、★バター ごま油、中華味 ★マヨネーズ	★エビ、豚肉 ★かまぼこ、★牛乳 ★ヨーク	★もやし、干し椎茸 玉ねぎ、人参、キャベツ 小ネギ、ブロッコリー、りんご バナナ	550
11(月) 19(火)	パン	タンドリーチキン かぼちゃのサラダ かぶのポトフ、プリン	★パン、はちみつ ★マヨネーズ	鶏肉、★ヨーグルト ★チーズ、ウインナー ★プリン	かぼちゃ、きゅうり、人参 玉ねぎ、干しブドウ、かぶ キャベツ、パセリ	502
12(火) 25(月)	ごはん	魚の揚げ煮 キャベツとわかめの酢の物 塩ちゃんこ汁、ゼリー	米、片栗粉、植物油 三温糖、ごま	白身魚、★錦糸卵 鶏肉、厚揚げ ★飲むヨーグルト	キャベツ、きゅうり、人参 乾燥わかめ、レモン 白菜、三つ葉	546
13(水) 26(火)	ごはん	干草焼き レンコンとツナの甘辛炒め 味噌汁、飲むヨーグルト	米、じゃが芋 植物油、三温糖	★鶏卵、鶏肉、ツナ缶 ★スキム、★牛乳 味噌、★飲むヨーグルト	玉ねぎ、人参、三つ葉 乾燥しいたけ、蓮根 いんげん、乾燥わかめ	440

【ご案内】カレンダー式の献立表やレシピもご用意出来ますので、ご希望の方は担任までお知らせください。

※★印の食材はおひとりおひとりのアレルギーに対応するため、個別に除去や変更をしています。

※はんぺん、ウインナー、ごまドレッシングは卵・乳・小麦不使用です。カニカマは卵不使用です。

※都合により、献立を変更することがあります。おやつ、飲み物等は年齢によって異なることがあります。

～今年の冬至は12月22日です～

冬至といえば「かぼちゃ」。冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれているため、冬の野菜と思われがちですが、実は夏に一番多く収穫されます。かぼちゃは収穫後2～3カ月おいた頃が食べ頃になるので、冬の野菜のイメージが強いのかもしれませんね。

冬至にかぼちゃを食べるもう一つの理由は、昔は冬に取れる野菜や長期保存が出来る野菜が少なかったため、不足しがちなカロテンなどの栄養素を摂るための知恵だったとも言われています。

センターでは“かぼちゃのサラダ”を取り入れました。レシピを掲載していますので、ご家庭でもぜひ作ってみてください！

～今月のおすすめメニュー～
“かぼちゃのサラダ”

<材料・子ども4人分>

- かぼちゃ 240g
- きゅうり 60g
- 人参 40g
- レーズン 12g
- プロセスチーズ 24g
- マヨネーズ 24g
- リンゴ酢 少々



<作り方>

- ①かぼちゃ(皮は取る)を1cm角、きゅうりはいちよう切り人参は千切り)にする。かぼちゃと人参は蒸して(茹でて)冷ます。きゅうりは熱湯をかけて水にさらし水気を絞る。レーズンはお湯で柔らかくして、小さく刻む。
- ②材料を全てボールに入れ、プロセスチーズ(5mm角)とマヨネーズを加えて混ぜ合わせる。お好みでりんご酢を少々加えて味を調える。



西部療育センターのHPにも
レシピを掲載していますので、ぜひご覧ください♪