



《 今月の旬のフルーツ:りんご・みかん・柿 》

日	曜	午前おやつ (乳児のみ)	昼食	午後おやつ	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	補食
15	木	煎餅 白湯	ごはん ブルコギ 豆腐とわかめのスープ りんご	ナポリタン 牛乳	豚肉 ごま 木綿豆腐 なると 牛乳 ウインナー	米 砂糖 ごま油 春雨 片栗粉 スパゲッティ	にんにく 人参 玉ねぎ えのき 白菜 にら わかめ りんご ピーマン	おむすび (ふりかけ) お茶
16	金	煎餅 白湯	和風カレー キャベツとチーズのサラダ 柿	豆乳フオカッチャ 牛乳	鶏肉 チーズ 牛乳	米 さといも マヨネーズ 油 豆乳フオカッチャ	人参 れんこん 玉ねぎ キャベツ 柿	おむすび (ふりかけ) お茶
17	土	煎餅 白湯	ごはん 大根と厚揚げの煮込み みそ汁 バナナ	せんべい ビスケット 牛乳	鶏肉 みそ 厚揚げ 牛乳	米 砂糖 油 せんべい	大根 にんにく いんげん 人参 かぼちゃ 玉ねぎ バナナ	
19	月	煎餅 白湯	ごはん みかん 白身魚の味噌焼き 大根と小松菜のサラダ もやしとにらのスープ	揚げパン 牛乳	カラスガレイ みそ 練りごま さつま揚げ ウインナー 牛乳	米 砂糖 コッペパン 黒砂糖 油	大根 人参 小松菜 にら もやし みかん	おむすび (ふりかけ) お茶
20	火	煎餅 白湯	ごはん 豚肉と根菜のきんぴら つみれのみそ汁 りんご	大学芋 牛乳	豚肉 みそ つみれ ごま 牛乳	米 砂糖 油 さつまいも	れんこん 人参 大根 いんげん 長ねぎ りんご	おむすび (ふりかけ) お茶
21	水	煎餅 白湯	ごはん 鮭のバターしょうゆ焼き ポパイサラダ みそ汁 バナナ	プリン せんべい 牛乳	鮭 卵 ウインナー 油揚げ みそ 牛乳	米 小麦粉 無塩バター マヨネーズ せんべい	ほうれん草 大根 バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
22	木	煎餅 白湯	豆乳ちゃんぽん麺 かぼちゃの甘煮 みかん	きんぴらチーズごはん (乳児)白湯 (幼児)お茶	豚肉 なると みそ 豆乳 チーズ ごま	中華麺 油 米 砂糖	キャベツ もやし 人参 しめじ コーン かぼちゃ みかん ごぼう	おむすび (ふりかけ) お茶
9	金	煎餅 白湯	麻婆丼 きゅうりの酢の物 卵スープ (幼児)ミニゼリー (乳児)バナナ	ウインナーロール 牛乳	木綿豆腐 豚肉 みそ しらす 卵 かにかま 牛乳 ウインナー	米 ごま油 砂糖 片栗粉 食パン	人参 長ねぎ しめじ きゅうり わかめ バナナ(乳児)	おむすび (ふりかけ) お茶
24	土	煎餅 白湯	ごはん ツナじゃが みそ汁 オレンジ	せんべい ビスケット 牛乳	ツナ みそ 木綿豆腐 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 油 せんべい	玉ねぎ 人参 いんげん なめこ オレンジ	
26	月	煎餅 白湯	ごはん 鶏肉の胡麻焼き 青菜の納豆和え みそ汁 みかん	もちもち黒ごまパン 牛乳	鶏肉 ごま 納豆 しらす みそ チーズ 牛乳 スキムミルク	米 砂糖 さつまいも 白玉粉 ホットケーキミックス	ほうれん草 舞茸 みかん	おむすび (ふりかけ) お茶
27	火	煎餅 白湯	コッペパン トマトシチュー 和風ツナサラダ (幼児)チーズ (乳児)バナナ	五平もち 牛乳	鶏肉 牛乳 ツナ みそ ごま チーズ(幼児)	コッペパン じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 無塩バター 米	玉ねぎ キャベツ にんにく トマト缶 ブロッコリー コーン バナナ(乳児)	おむすび (ふりかけ) お茶
28	水	煎餅 白湯	ごはん 白身魚のタルタルソース 切り干し大根のサラダ みそ汁 バナナ	(14)マカロニきなこ 牛乳 (28)0・1才:ホットケーキ 2才~:和風パフェ	カラスガレイ 卵 ハム ごま みそ 牛乳 (14)きなこ (28)生クリーム	米 片栗粉 油 マヨネーズ 砂糖 (14)マカロニ (28)ホットケーキミックス	パセリ きゅうり もやし 切り干し大根 えのき キャベツ バナナ (28)ミックスフルーツ	おむすび (ふりかけ) お茶
23	金	煎餅 白湯	ピラフ 鶏の唐揚げ グラッセ abcスープ 柿	いちごババロア クリスマスクッキー 牛乳	ツナ 鶏肉 生クリーム 牛乳	米 無塩バター 片栗粉 油 砂糖 マカロニ 小麦粉	コーン 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 青のり しょうが 白菜 柿 いちご	おむすび (ふりかけ) お茶

☆献立は仕入れの都合上変更することがありますがご了承ください。

~今月のレシピ~ “X”masクッキー

<材料> 約30枚分

- ・薄力粉 120g
- ・砂糖 40g
- ・バター 60g



※材料は3つだけ!! とっても簡単です♪

<作り方>

1. 厚手のビニール袋に薄力粉と砂糖を入れ振り混ぜる。
2. 袋にバターを加え、粉っぽさがなくなるまでよく揉む。
3. 袋のままめん棒で伸ばし5mmくらいの厚さにする。
4. 袋をキッチンばさみで切り開いて好きな形に型抜きする。
5. 170℃に予熱したオーブンで20分ほど焼く。



※ウインナー・かにかま・竹輪・さつま揚げ・なると・つみれは卵不使用のものを使っています。