



《今月の旬のフルーツ：りんご・みかん》

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
2	月	煎餅 お茶	ごはん 鶏肉の磯マヨ焼き 春雨サラダ みそ汁 バナナ	そぼろ蒸しパン 牛乳	鶏肉 かにかま 油揚げ みそ 豚ひき肉 牛乳	米 マヨネーズ 砂糖 春雨 ごま油 さといも 片栗粉 ホットケーキミックス	にんにく しょうが 青のり きゅうり 人参 えのき バナナ 玉ねぎ	おむすび (ふりかけ) お茶
3	火	煎餅 お茶	ほうとう風うどん ポパイサラダ みかん	鮭わかめごはん お茶	豚肉 みそ 油揚げ 卵 ウインナー 鮭	うどん 米 マヨネーズ	かぼちゃ 白菜 人参 長ねぎ 大根 しめじ ほうれん草 みかん わかめ	おむすび (ふりかけ) お茶
4	水	煎餅 お茶	ごはん 豚肉と根菜のきんぴら つみれのみそ汁 (2オ～)りんご (0・1オ)バナナ	ホットドッグ 牛乳	豚肉 つみれ みそ ウインナー 牛乳	米 砂糖 油 コッペパン	れんこん 人参 大根 いんげん 長ねぎ キャベツ バナナ(0・1オ) りんご(2オ～)	おむすび (ふりかけ) お茶
5	木	煎餅 お茶	ごはん 白身魚のコーンクリーム焼き ブロッコリーの胡麻和え カレーポトフ 柿	小倉サンド 牛乳	カラスガレイ すりごま 牛乳 ウインナー つぶあん	米 小麦粉 砂糖 マヨネーズ ごま油 油 じゃがいも 食パン 無塩バター	ブロッコリー 人参 キャベツ 玉ねぎ パセリ 柿	おむすび (ふりかけ) お茶
6	金	煎餅 お茶	鶏の野菜あんかけ丼 かぼちゃの甘煮 みそ汁 みかん	(6)黒糖ホットケーキ 牛乳 (20)0・1オ:ホットケーキ 2オ～:プリンパフェ	鶏肉 みそ (20)生クリーム 牛乳	米 片栗粉 砂糖 (6)黒砂糖 (20)アイスクリーム ホットケーキミックス	キャベツ パプリカ もやし 玉ねぎ しめじ 大根 かぼちゃ みかん (20)いちご	おむすび (ふりかけ) お茶
7	土	煎餅 お茶	ごはん ポークチャップ 野菜スープ バナナ	せんべい ビスケット 牛乳	豚肉 牛乳	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも 油 せんべい	玉ねぎ ピーマン 人参 キャベツ バナナ	
9	月	煎餅 お茶	ごはん 鶏の照り焼き 白菜のおかか和え みそ汁 バナナ	ツナマヨコーントースト 牛乳	鶏肉 竹輪 木綿豆腐 みそ ツナ 牛乳	米 砂糖 食パン 油 マヨドレ	白菜 人参 玉ねぎ わかめ バナナ コーン	おむすび (ふりかけ) お茶
10	火	煎餅 お茶	コッペパン 鮭とほうれん草のグラタン もやしとにらのスープ みかん	鶏ごぼうごはん お茶	鮭 チーズ 牛乳 鶏肉 ウインナー	コッペパン じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 無塩バター 米	ほうれん草 人参 玉ねぎ コーン もやし にら みかん ごぼう	おむすび (ふりかけ) お茶
11	水	煎餅 お茶	ごはん 厚揚げのケチャップ炒め 汁ピーマン 柿	ヨーグルト せんべい お茶	厚揚げ 豚肉 ヨーグルト	米 砂糖 ビーフン 油 せんべい	玉ねぎ 人参 コーン ピーマン 白菜 柿	おむすび (ふりかけ) お茶
12	木	煎餅 お茶	チキンカレー キャベツとツナのサラダ (2オ～)りんご (0・1オ)オレンジ	ジャージャー麺 牛乳	鶏肉 ツナ 豚ひき肉 牛乳	米 じゃがいも マヨネーズ 油 中華麺 砂糖 ごま油 片栗粉	人参 玉ねぎ コーン キャベツ オレンジ(0・1オ) りんご(2オ～) ピーマン にんにく しょうが	おむすび (ふりかけ) お茶
13	金	煎餅 お茶	ごはん プルコギ 中華風コーンクリームスープ バナナ	スイートポテト 牛乳	豚肉 卵 ごま ハム 木綿豆腐 牛乳	米 片栗粉 ごま油 春雨 砂糖 無塩バター さつまいも	にんにく 玉ねぎ えのき 白菜 人参 ほうれん草 にら バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
14	土	煎餅 お茶	チャーハン さつまいもの甘露煮 みそ汁 オレンジ	せんべい ビスケット 牛乳	豚ひき肉 さつまいも みそ 牛乳	米 砂糖 さつまいも せんべい	玉ねぎ 人参 コーン 大根 オレンジ	
25	水	煎餅 お茶	ピラフ 鶏の唐揚げ ツリーサラダ abcスープ バナナ	サンタケーキ クリスマスクッキー 牛乳	ウインナー 鶏肉 卵 牛乳 生クリーム	米 片栗粉 砂糖 油 じゃがいも マカロニ 小麦粉 無塩バター ホットケーキミックス	しょうが ピーマン ブロッコリー 青のり 玉ねぎ 人参 白菜 コーン バナナ 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・ハム・ベーコン・かにかま・竹輪・さつまいも・なると・つみれ・中華麺は卵不使用のものを使っています。》