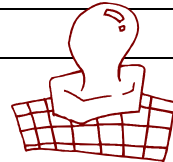


26年1月 献立表

日	未満児おやつ	昼食	3時のおやつ
6	月	牛乳・バナナ 炒り鶏・白菜のみそ汁	牛乳・煮干しのかりかり
7	火	牛乳・オレンジ 豆乳みそスパゲティ・かつおのごま和え・りんご	発酵乳・バームクーヘン
8	水	牛乳・りんご 白身魚のフライ・ブロッコリー・吉野汁	牛乳・チーズ・菓子
9	木	牛乳・バナナ 鮭の混ぜご飯・紅白なます・ふのすまし汁	牛乳・チーズ・菓子
10	金	牛乳・りんご 関東煮・ほうれん草のごま和え・みかん	ぜんざい
11	土	牛乳・みかん やきそば・わかめスープ・バナナ	牛乳・菓子
14	火	牛乳・りんご 中華うどん・白菜の甘酢和え・いちご	牛乳・カレー蒸しパン
15	水	牛乳・オレンジ ポテトコロッケ・レタス・きのこスープ	牛乳・クラッカー
16	木	牛乳・バナナ 煮やっこの肉みそがけ・田舎汁	牛乳・さつまいもドーナツ
17	金	牛乳・りんご 煮魚(ごぼう)・具だくさんみそ汁・みかん	牛乳・やさいかりんとう
18	土	牛乳・みかん 肉みそスパゲティ・キャベツとコーンのスープ・バナナ	牛乳・菓子
20	月	牛乳・バナナ お楽しみ鍋	牛乳・せんべい
21	火	牛乳・オレンジ スパゲティミートソース・キャベツとコーンのスープ・バナナ	わかめおにぎり
22	水	牛乳・りんご 白身魚のホイル蒸し・和風スープ・みかん	ヨーグルト・菓子
23	木	牛乳・みかん ドライカレー・レタスサラダ・わかめスープ	りんごジュース・豆乳もち
24	金	牛乳・りんご だいこんめし・かぼちゃのそぼろ煮・三平汁	発酵乳・おからせんべい
25	土	牛乳・バナナ 煮込みうどん・かき揚げ・オレンジ	牛乳・菓子
27	月	牛乳・バナナ 八宝菜・中華スープ・みかん	牛乳・れんこんチップ
28	火	牛乳・バナナ みそうどん・さつまいもの甘煮・いちご	牛乳・ホットドッグ
29	水	牛乳・オレンジ 鮭のからめ和え・ブロッコリー・キャベツのみそ汁	牛乳・クッキー
30	木	牛乳・りんご いろいろパン・パンプキンシチュー・大根サラダ・バナナ	牛乳・するめ・菓子
31	金	牛乳・チーズ 三色丼・はんぺんのすまし汁	牛乳・ワッフル



12月の好評だった献立 キャベツのみそドレッシングサラダ

材料(3歳以上児4人分)

キャベツ 120g

コーン 25g

シーチキン 40g

《ドレッシング》

サラダ油 小さじ1

ミックスみそ 大さじ1弱

酢 小さじ1

砂糖 大さじ1・1/2



子どもたちの好きな具が入り、ドレッシングも甘めの味付けなのでとても人気がありました!

作り方

- ① キャベツは千切りにし、蒸す。(ゆででもOK)
- ② ドレッシングの材料をあわせる。
- ③ ①のキャベツを絞り、ボールにいれ、コーン・シーチキンを加えて混ぜ、②のドレッシングで和える。