



《10～12月のテーマ》
感謝して食べる
《献立作成上の考慮》
切り方や調理法を工夫し、
同じ食材で献立の種類を
増やす。

※園では年齢に応じて
牛乳を1人当たり
50～200ml飲んで
います。
※25日(木)は誕生会
&クリスマス会です。
ご飯はいりません。

日	曜	3歳未満児						3時のおやつ
		朝のおやつ		主 食				
1	月	チョコイス	ヤクルト	麦ごはん	豆腐の味噌汁	白菜と豚肉のうま煮	タンドリーフィッシュ	スイートポテトパイ・いりこ
2	火	バナナ	牛乳	麦ごはん	栄養満点丼	じゃが芋の和風マヨサラダ	豆腐ステーキ	じゃこトースト
3	水	黒糖みるく	R-1	パン	かき玉汁	ツナサラダ	和風カツ	菜めしおにぎり・漬物
4	木	コンソメポテト	牛乳	麦ごはん	豚大根	マカロニサラダ	ごぼうの甘辛揚げ	ころころチーズパン・いりこ
5	金	クラッカーサンド	牛乳	パン	クリームシチュー	キャベツのスパゲティ	スクランブルエッグ	レモンバターケーキ・いりこ
6	土	丸ボーロ	ヤクルト	麦ごはん	他人丼	シソマヨサラダ	かぼちゃの甘煮	
8	月	りんご	牛乳	パン	カニカマスープ	さつま芋のカレーサラダ	鶏のマーマレード焼き	たこ焼き・いりこ
9	火	ビスコ	ヤクルト	麦ごはん	肉じゃが	拌三絲	ちくわの磯辺揚げ	ラーメン
10	水	人参ゼリー	牛乳	パン	コンソメスープ	ラザニア	ブロッコリーの和え物	バラエティクッキー・いりこ
11	木	黄粉かぼちゃ	牛乳	麦ごはん	大根の味噌汁	ごまネーズサラダ	かき揚げ	マラーカオ・いりこ
12	金	ぼたぼた焼き	R-1	麦ごはん	ハヤシライス	ちぐさ和え	マッシュポテト	手作りティラミス
13	土	乳ボーロ	ヤクルト	パン	ツナと豆腐の卵とじ	五目ビーフン	ウインナーソテー	
15	月	蒸し芋	牛乳	麦ごはん	すきやき風煮	しらすときゅうりの酢の物	ニラ玉	黒ごまトースト・いりこ
16	火	ウエハース	ヤクルト	麦ごはん	さけそぼろ丼	蓮根サラダ	かぼちゃの天ぷら	あんまんじゅう・いりこ
17	水	マカロニあべ川	牛乳	パン	えのきのふわふわスープ	ブロッコリーのおかか和え	鶏のかりん揚げ	ちんすこう・いりこ
18	木	雪の宿	R-1	麦ごはん	じゃがバター味噌汁	パリパリサラダ	魚のごま焼きサクサク	生クリーム和え・クラッカー
19	金	バナナ	牛乳	パン	ぎょうざスープ	スパゲティカレーソース	ごまじゃが	中華風おにぎり・漬物
20	土	たべっ子どうぶつ	ヤクルト	麦ごはん	麻婆春雨	じゃが芋のドレッシング和え	魚肉ソーセージの甘辛炒め	
22	月	ムーンライト	ヤクルト	パン	肉団子スープ	切り干しの中華和え	かぼちゃのチーズ焼き	にゅうめん
23	火	ババロア	牛乳	麦ごはん	押し包丁	ひじきの和風サラダ	魚の味噌焼き	揚げパン・いりこ
24	水	手作りクッキー	牛乳	パン	高野豆腐の卵とじ	豚肉のしょうが炒め	はんぺんのオーロラ焼き	キャラメルポテト・いりこ
25	木	丸ボーロ	R-1		＜誕生会&クリスマス会＞ チキンライス・ミートローフ・ポテトサラダ・コーンスープ・オレンジゼリー			クリスマスケーキ
26	金	りんご	牛乳	麦ごはん	カレーライス	大根とキャベツのごまマヨ和え	ちくわのチーズ炒め	大豆の磯辺揚げ・いりこ
27	土	白い風船	ヤクルト	パン	ふわふわ汁	韓国風炒め物	きゅうりの甘酢	
29	月	ビスコ			お弁当持参			バターブレッド
30	火	ウエハース			お弁当持参			プリン・せんべい
31	水	ミニサラダ			お弁当持参			ヨーグルト・ビスケット

※ほし組は食材や調理方法に応じて献立が異なる場合があります。29日(月)～31日(水)は年末希望保育です。

【材料】(大人4人分)

ビスケット	80g
牛乳	80ml
クリームチーズ	100g
レモン汁	小さじ1と1/2
生クリーム	100ml
砂糖	大さじ4と1/2
純ココア	大さじ1/2
砂糖	小さじ1

【作り方】

- ① ビスケットはビニール袋などに入れ、綿棒で砕いて粉状にし、牛乳に浸す。
 - ② 型に①を敷き詰める。
 - ③ ボウルにクリームチーズを入れ、湯せんにかけ柔らかくする。
 - ④ クリームチーズにレモン汁を少量ずつ加えてよく混ぜ、なめらかにする。
 - ⑤ 別のボウルに生クリームを入れ、砂糖を加えてしっかり泡立てる。
 - ⑥ ④に⑤を加えてさらによく混ぜ、②の上に流し平らにする。
 - ⑦ 純ココアと砂糖を合わせ、⑥の上に茶こしで振るい冷蔵庫で冷やす。
- ※ 旬の果物(苺など)をお好みで飾っても綺麗です。



★ おすすめレシピ『手作りティラミス』★