



日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 水	バターロール かき玉スープ タンドリーチキン ほうれん草とベーコンのソテー 蒸し野菜 ゼリー	バナナ 麦茶 納豆チャーハン 麦茶	鶏卵・若鶏もも皮なし・ブレンヨーグルト・ベーコン・納豆	ロールパン・片栗粉・調合油・マヨネーズ・セリー・精白米・ごま油	バナナ・たまねぎ・トマトケチャップ・にんにく・しょうが・ほうれんそう・くりかぼちゃ・こねぎ
2 木	親子丼 味噌汁 マセドアンサラダ 果物 (柑橘類)	ジュース クリームコーンパスタ 麦茶	若鶏もも皮なし・鶏卵・木綿豆腐・赤色辛みそ・煮干し・削り節・ベーコン・牛乳・パルメザンチーズ	菓子・精白米・調合油・三温糖・片栗粉・じゃがいも・マヨネーズ・マカロニ・スパゲティ	りんごジュース・たまねぎ・にんじん・生しいたけ・ほうれんそう・こまつな・長ねぎ・きゅうり・いよかん・コーン缶詰クリーム
3 金	青菜御飯 味噌汁 鶏つくねの照り焼き 切り昆布煮 蒸し野菜 ヨーグルト	牛乳 菓子 恵方巻き (1.2歳ちらし寿司) 麦茶	牛乳・赤色辛みそ・煮干し・削り節・鶏ひき肉・鶏卵・油揚げ・大豆水煮缶詰・ヨーグルト・でんぶ	菓子・精白米・片栗粉・調合油・三温糖・さつまいも・マヨネーズ	えのきたけ・たまねぎ・こねぎ・長ねぎ・しょうが・きざみこんぶ・にんじん・さやいんげん・かんぴょう・きゅうり・焼きのり
4 土	焼きそば コンスープ ナムル ヨーグルト	牛乳 菓子 ツナサンド 牛乳	牛乳・ふたロース・ヨーグルト・まぐろ油漬缶詰	菓子・中華めん・調合油・ごま油・いりごま・食パン・マヨネーズ	キャベツ・にんじん・青ピーマン・たまねぎ・冷凍コーン・チンゲンサイ・りょくとうもやし・きゅうり
6 月	ご飯 味噌汁 きのこのハンバーグ 茹でキャベツ 蒸し野菜 果物 (バナナ)	牛乳 菓子 凍り豆腐のそぼろご飯 麦茶	牛乳・油揚げ・赤色辛みそ・削り節・煮干し・鶏ひき肉・ふたひき肉・凍り豆腐	菓子・精白米・パン粉・調合油・マヨネーズ・三温糖	りょくとうもやし・長ねぎ・たまねぎ・にんじん・トマトケチャップ・ぶなしめじ・キャベツ・バナナ
7 火	麻婆丼 若布スー ハンサンスー 果物 (柑橘類)	ヨーグルト 麦茶 メープルロール 牛乳	ヨーグルト・木綿豆腐・ふたひき肉・赤色辛みそ・ロースハム・牛乳	精白米・調合油・三温糖・片栗粉・いりごま・はるさめ・ごま油・パン	長ねぎ・しょうが・にんにく・塩わかめ・にんじん・きゅうり・いよかん
8 水	牛乳パン 白菜スープ サーモンフライ オーロラソース 蒸し野菜 ゼリー	バナナ 麦茶 ツナご飯 麦茶	なると・さけ・鶏卵・まぐろ油漬缶詰	ロールパン・いりごま・薄力粉・パン粉・調合油・マヨネーズ・セリー・精白米・三温糖	バナナ・はくさい・長ねぎ・トマトケチャップ・くりかぼちゃ・フロッコリー・にんじん・たまねぎ
9 木	ご飯 味噌汁 チキンのオープン焼き 海苔和え がんもどきの含め煮 果物 (りんご)	牛乳 菓子 ドーナツ 牛乳	牛乳・赤色辛みそ・煮干し・削り節・若鶏もも皮なし・がんもどき・鶏卵	菓子・精白米・ごま油・三温糖・薄力粉・有塩バター・調合油	たまねぎ・キャベツ・こねぎ・えのきたけ・ほうれんそう・にんじん・焼きのり・りんご・レモン果汁
10 金	ふりかけご飯 すまし汁 豚しゃぶ味噌だれ 茹で人参 果物 (柑橘類)	牛乳 菓子 カレーうどん 麦茶	牛乳・木綿豆腐・削り節・ふたロース・赤色辛みそ	菓子・精白米・調合油・三温糖・すりごま・マヨネーズ・ゆでうどん	えのきたけ・ほうれんそう・長ねぎ・まこんぶ・キャベツ・りょくとうもやし・にんじん・いよかん・たまねぎ
13 月	ご飯 味噌汁 かじきのてりやき 焼き豚サラダ 茹で人参 果物 (柑橘類)	牛乳 菓子 ジャージャー麺 麦茶	牛乳・生揚げ・赤色辛みそ・削り節・煮干し・めかじき・焼き豚・ふたひき肉	菓子・精白米・マヨネーズ・中華めん・調合油・三温糖	たまねぎ・チンゲンサイ・キャベツ・きゅうり・にんじん・いよかん・しょうが
14 火	ごま塩ご飯 味噌汁 干草焼き チャブチェ 胡瓜の即席漬 ゼリー	ヨーグルト 麦茶 りんごケーキ 麦茶	ヨーグルト・油揚げ・赤色辛みそ・削り節・煮干し・鶏卵・鶏ひき肉・ふたロース	精白米・ごま塩・調合油・三温糖・ごま油・セリー・薄力粉	キャベツ・みずな・乾しいたけ・にんじん・切りみつば・マロニー・赤ピーマン・青ピーマン・きゅうり・りんご
15 水	ブリオッシュ ペイザンスープ グリルチキンのトマトソース ポテトフライ フロッコリーの塩茹で ヨーグルト	バナナ 麦茶 五目おこわ 麦茶	ベーコン・若鶏もも皮なし・ヨーグルト・油揚げ	ロールパン・有塩バター・薄力粉・調合油・フライドポテト・精白米・糸こんにゃく・三温糖・マヨネーズ	バナナ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・パセリ・にんにく・ホールのマト・フロッコリー・ごぼう・乾しいたけ
16 木	お赤飯 赤だし汁 ヒレカツ 煮付け・スパゲティソテー フロッコリーの塩茹で 果物 (柑橘類)	ジュース 菓子 いちごケーキ 麦茶	ささげ・絹ごし豆腐・八丁味噌・赤色辛みそ・煮干し・削り節・ふたヒレ・鶏卵・さつま揚げ	菓子・ごま塩・薄力粉・パン粉・調合油・三温糖・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ・ショートケーキ	りんごジュース・なめこ・塩わかめ・だいこん・にんじん・たまねぎ・青ピーマン・トマトケチャップ・フロッコリー・いよかん・いちご

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE) (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
3歳未満児	502	20.7	16.2	217	2.0	141	0.31	0.37	34	4.3	2.1
3歳以上児	600	24.1	19.2	183	2.6	154	0.36	0.34	40	5.5	2.6

*おやつの上段は乳児の午前のおやつです。
 *食材の仕入れなどの都合により献立を変更することがあります。
 *乳児は卵不使用のマヨネーズを使用しています。
 ★は今月の新メニューです。

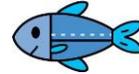
園長	栄養士	保護者



日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
17 金	かやくご飯 味噌汁 豆腐の小判焼き 蒸し野菜 きゅうりのあえもの ショア(1,2歳ヨーグルト)	牛乳 菓子 じゃが天 牛乳	牛乳・若鶏もも皮なし・油揚げ・赤色辛みそ・かつお節・煮干し・押し豆腐・鶏ひき肉・淡色辛みそ・乳酸菌飲料	菓子・精白米・系こんにゃく・三温糖・片栗粉・調合油・マヨネーズ・ごま油・じゃがいも・天ぷら粉	しょうが・にんじん・ごぼう・焼きのり・りよくとうもろやし・えのきたけ・こねぎ・たまねぎ・れんこん・くりかぼちゃ・きゅうり
18 土	ミートソーススパゲティ もやしのスープ ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 おにぎり 麦茶	牛乳・鶏ひき肉・ぶたひき肉・バルメザンチーズ・ベーコン・ヨーグルト	菓子・マカロニ・スパゲティ・有塩バター・三温糖・調合油・いりごま・精白米	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・にんにく・セロリー・ホールトマト・トマトケチャップ・りよくとうもろやし・生しいたけ・ブロッコリー・キャベツ・冷凍コーン
20 月	キーマカレー 中華風スープ ブロッコリーの胡麻サラダ 果物(りんご)	牛乳 菓子 しらすトースト 牛乳	牛乳・ぶたひき肉・なると・ロースハム・しらす干し・プロセスチーズ	菓子・精白米・調合油・ごま油・片栗粉・すりごま・マヨネーズ・食パン	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・にんにく・しょうが・ホールトマト・はくさい・乾しいたけ・長ねぎ・ゆでたけのこ・ブロッコリー・キャベツ・りんご・焼きのり
21 火	ご飯 味噌汁 鮭の漬け焼き ジャーマンポテト 茹でキャベツ 果物(バナナ)	ヨーグルト 麦茶 ラーメン 麦茶	ヨーグルト・生揚げ・赤色辛みそ・削り節・煮干し・さけ・ベーコン・焼き豚・なる	精白米・三温糖・いりごま・じゃがいも・調合油・マヨネーズ・中華めん	たまねぎ・塩わかめ・パセリ・キャベツ・バナナ・冷凍コーン・長ねぎ
22 水	牛乳パン 五目スープ 真珠蒸し マカロニサラダ ブロッコリーの塩茹で ヨーグルト	バナナ 麦茶 焼きおにぎり 麦茶	鶏ひき肉・ロースハム・ヨーグルト	ロールパン・片栗粉・マカロニ・スパゲティ・調合油・精白米・ごま油・マヨネーズ	バナナ・たまねぎ・にんじん・ゆでたけのこ・チンゲンサイ・乾しいたけ・長ねぎ・しょうが・きゅうり・ブロッコリー
24 金	若布ごはん 味噌汁 ★鰯のパン粉焼き 五目金平 コーンサラダ ゼリー	牛乳 菓子 練乳クッキー 麦茶	牛乳・木綿豆腐・赤色辛みそ・削り節・煮干し・あじ・バルメザンチーズ・コンテンスミルク	菓子・精白米・マヨネーズ・パン粉・オリーブ油・系こんにゃく・調合油・三温糖・いりごま・ゼリー・薄力粉・有塩バター・粉糖	こまつな・えのきたけ・ごぼう・にんじん・れんこん・青ピーマン・キャベツ・きゅうり・冷凍コーン
25 土	ぎつねうどん 鶏肉のみそからめ焼き 南瓜のサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 ジャムサンド 牛乳	牛乳・油揚げ・削り節・若鶏もも皮なし・赤色辛みそ・ロースハム・ヨーグルト	菓子・ゆでうどん・三温糖・マヨネーズ・食パン	にんじん・長ねぎ・ほうれんそう・冷凍くりかぼちゃ・きゅうり・いちごジャム
27 月	ご飯 けんちん汁 鶏肉のガーリック焼き ブロッコリーの胡麻酢和え さつま芋のレモン煮 果物(バナナ)	牛乳 菓子 チヂミ 牛乳	牛乳・木綿豆腐・赤色辛みそ・削り節・若鶏もも皮なし・サラダ竹輪	菓子・精白米・系こんにゃく・さといも・調合油・いりごま・三温糖・さつまいも・薄力粉・ごま油	ごぼう・にんじん・だいこん・長ねぎ・にんにく・ブロッコリー・レモン果汁・バナナ・コーン缶詰クリーム・たまねぎ・にら
28 火	ご飯 味噌汁 鯖の竜田揚げ ひじきのサラダ 茹でキャベツ 果物(柑橘類)	牛乳 菓子 ヨーグルトケーキ 牛乳	牛乳・絹ごし豆腐・赤色辛みそ・削り節・煮干し・さば・プレーンヨーグルト・鶏卵	菓子・精白米・片栗粉・調合油・ごま油・三温糖・すりごま・薄力粉・マヨネーズ	たまねぎ・こまつな・しょうが・乾ひじき・さやいんげん・えのきたけ・黄ピーマン・キャベツ・いよかん・レモン果汁

★ 今月のおすすめメニュー ★

「鰯のパン粉焼き」(4人分)



<材料>

- ・鰯...3枚おろし8切れ
- ・マヨネーズ...大さじ2
- ★パン粉...大さじ8
- ★粉チーズ...小さじ2と1/2
- ★乾燥パセリ...適量

<作り方>

- ①★の材料を混ぜ合わせておく。
- ②鰯全体にマヨネーズを塗り、①を全体にまぶす。
- ③②を耐熱容器に入れて、全体にオリーブ油をかける。
- ④230℃のオーブンで8～10分、鰯に火が通るまで焼く。

揚げずに簡単、ヘルシーなパン粉焼きです！是非ご家庭でも試してみてください。