



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 胡瓜の即席漬け 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。**