

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	金	青菜御飯 味噌汁 カジキマグロの甘酢焼き れんこんの金平 キャベツと胡瓜の即席漬 果物（梨）	牛乳 菓子 ヨーグルトケーキ 牛乳	牛乳・生揚げ・赤色辛みそ・ 煮干し・削り節・めかじき・ プレーンヨーグルト・鶏卵	菓子・精白米・三温糖・片栗 粉・いりごま・ごま油・薄力 粉・調合油	たまねぎ・チンゲンサイ・れんこ ん・にんじん・キャベツ・きゅう り・なし・レモン果汁
2	土	冷やしきつねうどん 南瓜の甘煮 フルーツヨーグルト	牛乳 菓子 炊き込みご飯 麦茶	牛乳・油揚げ・削り節・ヨー グルト・若鶏もも皮なし	菓子・ゆでうどん・三温糖・ 精白米・調合油	長ねぎ・にんじん・ほうれんそう・ 冷凍くりかぼちゃ・白桃缶・みかん 缶詰・乾しいたけ
4	月	ドライカレー もやしのスープ 花畑サラダ 和梨のゼリー	牛乳 菓子 手作りフライドポテト 牛乳	牛乳・ぶたひき肉・鶏ひき 肉・ベーコン	菓子・精白米・調合油・いり ごま・ゼリー・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・ にんにく・しょうが・トマトケ チャップ・りょうとうもやし・生し いたけ・キャベツ・きゅうり・冷凍 コーン
5	火	ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ 茹でキャベツ チャブチェ 果物（梨）	ヨーグルト 麦茶 クリームデニッシュ 牛乳	ヨーグルト・油揚げ・赤色辛 みそ・削り節・煮干し・若鶏 もも皮なし・牛乳	精白米・片栗粉・調合油・マ ヨネーズ・三温糖・ごま油・ クリームパン	だいこん・みずな・しょうが・にん にく・キャベツ・マロニー・赤ピー マン・りょうとうもやし・なし
6	水	牛乳パン 五目スープ オムレツ マカロニサラダ さつま芋のレモン煮 ヨーグルト	バナナ 麦茶 いなり寿司 麦茶	鶏卵・鶏ひき肉・ロースハ ム・ヨーグルト・油揚げ	ロールパン・調合油・マカロ ニ・スパゲティ・マヨネー ズ・さつまいも・三温糖・精 白米・いりごま	バナナ・たまねぎ・にんじん・ゆで だけのこ・チンゲンサイ・乾しいた け・トマトケチャップ・きゅうり・ レモン果汁
7	木	ご飯 味噌汁 鯖の香味焼き 筑前煮 スティック胡瓜 果物（バナナ）	ジュース 菓子 蒸しパン 牛乳	油揚げ・赤色辛みそ・煮干 し・削り節・さば・若鶏もも 皮なし・牛乳	菓子・精白米・三温糖・調合 油・マヨネーズ・薄力粉・甘 納豆(あずき)	りんごジュース・くりかぼちゃ・こ ねぎ・しょうが・長ねぎ・ゆでたけ のこ・にんじん・ごぼう・れんこ ん・きゅうり・バナナ
8	金	フルコギ丼 若布スー パンサンスー オレンジゼリー	牛乳 菓子 じゃが芋たんぼ 牛乳	牛乳・ぶたロース・ロースハ ム	菓子・精白米・調合油・三温 糖・ごま油・いりごま・緑豆 はるさめ・ゼリー・じゃがい も・片栗粉	たまねぎ・にんじん・ごぼう・に ら・にんにく・塩わかめ・長ねぎ・ きゅうり
9	土	カレーうどん グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 ジャムサンド 牛乳	牛乳・ぶたロース・ヨーグル ト	菓子・ゆでうどん・調合油・ 食パン	たまねぎ・にんじん・長ねぎ・キャ ベツ・きゅうり・いちごジャム
11	月	ご飯 かき玉汁 鮭のスタミナ焼き キャベツと人参の即席漬け もやしとほうれん草の胡麻和え 果物（梨）	牛乳 菓子 ラスク 牛乳	牛乳・鶏卵・削り節・さけ・ 赤色辛みそ	菓子・精白米・片栗粉・すり ごま・三温糖・食パン・有塩 バター・グラニュー糖	長ねぎ・セロリー・にんにく・キャ ベツ・にんじん・りょうとうもや し・ほうれんそう・なし
12	火	ご飯 味噌汁 ★塩麻婆豆腐 揚げナス 果物（バナナ）	ヨーグルト 麦茶 お好み揚げ 牛乳	ヨーグルト・赤色辛みそ・削 り節・煮干し・木綿豆腐・ぶ たひき肉・鶏卵・牛乳	精白米・釜焼きふ・ごま油・ 三温糖・片栗粉・調合油・天 ぷら粉	えのきだけ・こねぎ・ゆでたけの こ・にら・乾しいたけ・長ねぎ・ しょうが・にんにく・なす・パナ ナ・キャベツ・冷凍コーン・あおの り
13	水	バターロール ミネストローネスープ チキンナゲット 蒸し野菜 ヨーグルト	バナナ 麦茶 ピピンパ丼 麦茶	鶏ひき肉・押し豆腐・鶏卵・ ヨーグルト・ぶたひき肉	ロールパン・マカロニ・スパ ゲティ・有塩バター・片栗 粉・調合油・マヨネーズ・精 白米・三温糖・ごま油	バナナ・キャベツ・たまねぎ・にん じん・セロリー・にんにく・パセ リ・ホールトマト・しょうが・くり かぼちゃ・さやいんげん・りょうと うもやし・ほうれんそう・冷凍コー ン
14	木	ごま塩ご飯 味噌汁 鶏肉のりんごソースがけ キャベツのスパゲティソテー さつま芋の甘煮 ピーチゼリー	ジュース 菓子 豆腐ドーナツ 麦茶	油揚げ・赤色辛みそ・煮干 し・削り節・若鶏もも皮な し・ベーコン・絹ごし豆腐	菓子・精白米・ごま塩・三温 糖・マカロニ・スパゲティ・ オリーブ油・さつまいも・ゼ リー・薄力粉・調合油・粉糖	りんごジュース・ごまつな・長ね ぎ・りんご・たまねぎ・キャベツ
15	金	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 胡瓜の塩昆布和え マロニーの金平 果物（みかん缶）	牛乳 菓子 おにぎり 麦茶	牛乳・絹ごし豆腐・赤色辛み そ・煮干し・削り節・さば	菓子・精白米・ごま油・三温 糖	なめこ・長ねぎ・きゅうり・塩昆 布・マロニー・ごぼう・にんじん・ みかん缶詰

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B 1 (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	498	18.8	15.6	221	1.8	151	0.29	0.34	28	4.3	2.0
3歳以上児	595	22.1	19.1	200	2.3	174	0.34	0.33	32	5.6	2.5

* 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。

* 今月の誕生日ケーキはモンブランです。
1,2才は「さつま芋のモンブラン」、3,4,5才は「栗のモンブラン」になります。
不明な点がありましたらご相談ください。

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
16 土	中華丼 コーンスープ スティック野菜 ヨーグルト	牛乳 菓子 ツチサンド 牛乳	牛乳・ぶたロース・なると・ ヨーグルト・まぐろ油漬缶詰	菓子・精白米・三温糖・ごま 油・片栗粉・マヨネーズ・食 パン	はくさい・たまねぎ・にんじん・き くらげ・青ピーマン・ゆでたけの こ・冷凍コーン・チンゲンサイ・ きゅうり
19 火	チキンカレーライス 春雨スープ 和風サラダ 果物（梨）	ヨーグルト 麦茶 しらすトースト 牛乳	ヨーグルト・若鶏もも皮なし・ ベーコン・しらす干し・ プロセスチーズ・牛乳	精白米・じゃがいも・調合 油・はるさめ・ごま油・食パ ン・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・チンゲンサ イ・キャベツ・きゅうり・塩わか め・ぶなしめじ・なし・焼きのり
20 水	牛乳パン キャベツのスープ 照り焼きハンバーグ 人参しりしり 粉吹き芋 ヨーグルト	バナナ 麦茶 冷やし中華 麦茶	鶏ひき肉・ぶたひき肉・まぐ ろ油漬缶詰・ヨーグルト・ ロースハム	ロールパン・有塩バター・パ ン粉・調合油・三温糖・片栗 粉・ごま油・じゃがいも・中 華めん・いりごま	バナナ・キャベツ・たまねぎ・にん じん・えのきたけ・パセリ・きゅう り・りょくとうもやし
21 木	お赤飯（うるち米入り） 味噌汁 あじフライ 焼きそば スティック野菜 青りんごゼリー	ジュース 菓子 ＊モンブラン 麦茶	ささげ・絹ごし豆腐・油揚 げ・赤色辛みそ・煮干し・削 り節・あじ・鶏卵	菓子・精白米・ごま塩・薄力 粉・パン粉・調合油・中華め ん・マヨネーズ・ゼリー・ ショートケーキ	りんごジュース・こねぎ・たまね ぎ・キャベツ・青ピーマン・にんじ ん・きゅうり
22 金	ご飯 味噌汁 さっぱり生姜焼き 茹でキャベツ ポテトサラダ 果物（みかん缶）	牛乳 菓子 おはぎ 麦茶	牛乳・赤色辛みそ・削り節・ 煮干し・ぶたロース・あず き・きな粉	菓子・精白米・三温糖・じゃ がいも・マヨネーズ	えのきたけ・たまねぎ・塩わかめ・ しょうが・だいこん・キャベツ・ きゅうり・にんじん・冷凍コーン・ みかん缶詰
25 月	餃子丼 味噌汁 ナムル 果物（バナナ）	牛乳 菓子 揚げパン 牛乳	牛乳・ぶたひき肉・生揚げ・ 赤色辛みそ・煮干し・削り節	菓子・精白米・ごま油・三温 糖・片栗粉・ぎょうざの皮・ 調合油・いりごま・ロールパ ン・グラニュー糖	長ねぎ・しょうが・にんにく・えの きたけ・キャベツ・にら・たまね ぎ・りょくとうもやし・きゅうり・ にんじん・バナナ
26 火	若布ごはん 味噌汁 肉豆腐 胡瓜の和え物 りんごゼリー	ヨーグルト 麦茶 焼き芋 牛乳	ヨーグルト・赤色辛みそ・削 り節・煮干し・ぶたロース・ 木綿豆腐・牛乳	精白米・車ふ・しらたき・調 合油・三温糖・ごま油・ゼ リー・さつまいも	キャベツ・たまねぎ・にんじん・長 ねぎ・ゆでたけのこ・乾しいたけ・ しょうが・きゅうり
27 水	ブリオッシュ 白菜と春雨のスープ 鶏肉のラビゴットソース 茹で人参 蒸し野菜 ヨーグルト	バナナ 麦茶 栗おこわ（3,4,5歳） さつま芋ご飯（1,2歳）	若鶏もも皮なし・ヨーグルト	ロールパン・緑豆はるさめ・ 片栗粉・調合油・三温糖・ じゃがいも・マヨネーズ・精 白米・さつまいも・ごま塩	バナナ・はくさい・乾しいたけ・こ まつな・しょうが・トマト・黄ピー マン・きゅうり・たまねぎ・にんじ ん
28 木	ふりかけご飯 味噌汁 鮭の塩こうじだれ蒸し焼き 根菜の煮もの 茹でキャベツ 果物（みかん）	ジュース 菓子 クリームコーンパスタ 麦茶	油揚げ・赤色辛みそ・削り 節・煮干し・さけ・ぶたロー ス・ベーコン・牛乳・パルメ ザンチーズ	菓子・精白米・米こうじ・三 温糖・ごま油・マヨネーズ・ マカロニ・スパゲティ・調合 油	りんごジュース・りょくとうもや し・みずな・長ねぎ・こねぎ・しょ うが・れんこん・ごぼう・にんじ ん・乾しいたけ・キャベツ・みか ん・たまねぎ・ほうれんそう・コー ン缶詰クリーム
29 金	ご飯 味噌汁 酢鶏 キャベツと胡瓜の即席漬 十五夜ゼリー	牛乳 菓子 バナナケーキ 牛乳	牛乳・木綿豆腐・赤色辛み そ・削り節・煮干し・若鶏も も皮なし・鶏卵	菓子・精白米・片栗粉・調合 油・さつまいも・三温糖・ゼ リー・薄力粉・有塩バター	こまつな・長ねぎ・しょうが・にん じん・たまねぎ・青ピーマン・乾し いたけ・トマトケチャップ・キャベ ツ・きゅうり・バナナ
30 土	スパゲティナポリタン ポテトスープ コーンサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 おにぎり 麦茶	牛乳・鶏ひき肉・パルメザ ンチーズ・ベーコン・ヨーグル ト	菓子・マカロニ・スパゲ ティ・調合油・じゃがいも・ 精白米	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・ トマトケチャップ・ホールトマト・ パセリ・キャベツ・きゅうり・冷凍 コーン

★ 今月のおすすめメニュー ★

<材料>

- ★鶏ひき肉…130 g
- ★押し豆腐…130 g
- ★卵…20 g
- ★塩…0.4 g
- ★片栗粉…8 g
- 玉葱…45 g
- にんにく…4.5 g
- 生姜…4.5 g
- 揚げ油…適量
- ケチャップ…適量

「チキンナゲット」<大人2人、子ども2人分>

<作り方>

1. 玉葱を細かめのみじん切りにする。にんにくはすりおろし、
生姜はすりおろし、絞り汁を使う。
2. ★印と1をよく混ぜる。
3. 揚げ油を熱し、肉だねをスプーンですくって入れていく。
4. きつね色に揚げたら、ケチャップをかけて出来上がり。

豆腐入りでふわふわの
チキンナゲットです。
是非ご家庭で作ってみて
ください。