

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	木	ぶりかけご飯 味噌汁 出汁入り卵焼き チャブチェ 果物（柑橘類）	ジュース 菓子 ビスタースト 牛乳	木綿豆腐・みそ・削り節・煮干し・鶏卵・ぶたロース・ベーコン・プロセスチーズ・牛乳	菓子・精白米・三温糖・ごま油・食パン	りんごジュース・えのきたけ・こねぎ・マロニー・赤ピーマン・青ピーマン・りょくとうもやし・いよかん・たまねぎ・トマトケチャップ
2	金	ご飯 味噌汁 唐揚げのネギソースかけ 茹で野菜 蒸し野菜 果物（柑橘類）	牛乳 菓子 あんぱん 牛乳	牛乳・油揚げ・みそ・煮干し・削り節・若鶏もも皮なし	菓子・精白米・片栗粉・調合油・三温糖・マヨネーズ・さつまいも・あんパン	たまねぎ・ほうれんそう・しょうが・長ねぎ・キャベツ・にんじん・いよかん
7	水	バターロール キャベツのスープ 豚肉のステーキソースかけ スパゲティソテー スティック野菜 ヨーグルト	バナナ 麦茶 五目おこわ 麦茶	ぶたロース・ヨーグルト・油揚げ	ロールパン・有塩バター・三温糖・調合油・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ・精白米・糸こんにゃく	バナナ・キャベツ・たまねぎ・えのきたけ・にんじん・青ピーマン・きゅうり・ごぼう・乾しいたけ
8	木	ご飯 味噌汁 鰯のカレー風味揚げ ひじきの炒り煮 温野菜 オレンジゼリー	ジュース 菓子 ぶっかけうどん 麦茶	みそ・削り節・煮干し・あじ・油揚げ	菓子・精白米・三温糖・片栗粉・調合油・糸こんにゃく・マヨネーズ・ゼリー・ゆでうどん	りんごジュース・だいこん・えのきたけ・みずな・にんにく・乾ひじき・にんじん・スナッペンどう・長ねぎ・生しいたけ・塩わかめ
9	金	豚肉のうま煮丼 もやしのスープ ハンサンスー 果物（バナナ）	牛乳 菓子 マドレーヌ 牛乳	牛乳・ぶたロース・ベーコン・ロースハム・鶏卵	菓子・精白米・調合油・ごま油・三温糖・片栗粉・いりごま・はるさめ・薄力粉・無塩バター	にんじん・たまねぎ・キャベツ・えのきたけ・ぶなしめじ・にんにく・チンゲンサイ・りょくとうもやし・生しいたけ・きゅうり・バナナ・レモン果汁
10	土	焼きそば ポテトスープ コーンサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 海苔チーズサンド 牛乳	牛乳・ぶたロース・ベーコン・ヨーグルト・プロセスチーズ・エッグケア	菓子・中華めん・調合油・じゃがいも・食パン	キャベツ・にんじん・たまねぎ・青ピーマン・あおのり・パセリ・きゅうり・冷凍コーン・焼きのり
12	月	ご飯 ドライビーンズ 春雨スープ オリエンタルサラダ 果物（柑橘類）	牛乳 菓子 ツナサンド 牛乳	牛乳・大豆水煮缶詰・ぶたひき肉・若鶏ささ身・まぐろ油漬缶詰・エッグケア	菓子・精白米・調合油・三温糖・はるさめ・コーンフレーク・ごま油・食パン	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・ホールトマト・にんにく・しょうが・トマトケチャップ・チンゲンサイ・キャベツ・きゅうり・いよかん
13	火	ご飯 豚汁 鯖の塩焼き 納豆和え スティック胡瓜 りんごゼリー	ヨーグルト 麦茶 ★塩ラーメン 麦茶	ヨーグルト・ぶたロース・生揚げ・みそ・さば・納豆・サラダ竹輪	精白米・糸こんにゃく・調合油・三温糖・マヨネーズ・ゼリー・中華めん	ごぼう・だいこん・にんじん・長ねぎ・こまつな・りょくとうもやし・きゅうり・たまねぎ・冷凍コーン・乾しいたけ
14	水	バターロール 中華風クリームコーンスープ 煮込みハンバーグ 温野菜 粉吹き芋 ヨーグルト	バナナ 麦茶 豚肉の生姜ご飯 麦茶	鶏卵・鶏ひき肉・ぶたひき肉・ヨーグルト・ぶたロース	ロールパン・片栗粉・パン粉・調合油・マヨネーズ・じゃがいも・精白米・三温糖	バナナ・コーン缶詰クリーム・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・トマトケチャップ・アスパラガス・しょうが・こねぎ
15	木	お赤飯 味噌汁 鶏肉の甘辛たれ ポテトサラダ 温野菜 ぶどうゼリー	ジュース 菓子 いちごのショートケーキ 麦茶	ささげ・絹ごし豆腐・みそ・煮干し・削り節・若鶏もも皮なし・ロースハム・エッグケア	菓子・精白米・ごま塩・片栗粉・調合油・三温糖・じゃがいも・マヨネーズ・ゼリー・ショートケーキ	りんごジュース・なめこ・塩わかめ・しょうが・きゅうり・にんじん・スナッペンどう・いちご
16	金	三色ご飯 味噌汁 はんぺんの磯辺揚げ キャベツのおかかあえ 果物（柑橘類）	牛乳 菓子 練乳クッキー 牛乳	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・みそ・削り節・煮干し・はんぺん・コンデンスミルク	菓子・精白米・三温糖・調合油・車ふ・天ぷら粉・薄力粉・無塩バター・粉糖	にんじん・さやいんげん・たまねぎ・ほうれんそう・あおのり・キャベツ・いよかん
17	土	スパゲティナポリタン 若布ス-ブ グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 おにぎり 麦茶	牛乳・ベーコン・パルメザンチーズ・ヨーグルト	菓子・マカロニ・スパゲティ・調合油・いりごま・精白米	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・ホールトマト・トマトケチャップ・塩わかめ・長ねぎ・キャベツ・きゅうり
19	月	青菜御飯 豚肉とこんにゃくの炒め汁 鮭のみそ焼き 鶏肉ときゅうりのごまあえ 茹で人参 ヨーグルト	牛乳 菓子 スイートポテト 牛乳	牛乳・ぶたロース・さけ・みそ・若鶏ささ身・ヨーグルト・生クリーム・卵黄	菓子・精白米・糸こんにゃく・ごま油・すりごま・三温糖・さつまいも・有塩バター・いりごま	にんじん・えのきたけ・長ねぎ・さやいんげん・きゅうり・塩わかめ

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才未満児	513	19.4	16.2	221	1.8	171	0.31	0.37	29	4.5	2.1
3才以上児	600	22.6	19.1	201	2.2	197	0.37	0.36	34	5.7	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
20 火	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き シルバーサラダ アスパラのグリル 果物（バナナ）	ヨーグルト 麦茶 お好み揚げ 麦茶	ヨーグルト・みそ・煮干し・ 削り節・ぶたロース・ロース ハム・エッグケア・鶏卵	精白米・調合油・はるさめ・ お好み焼き粉	りょくとうもやし・えのきだけ・こ まつな・しょうが・にんじん・きゅ うり・アスパラガス・バナナ・こね ぎ・キャベツ・冷凍コーン・あおの り
21 水	フリオシュ 南瓜のクリームスープ スパニッシュオムレツ マカロニサラダ 人参の甘煮 ヨーグルト	バナナ 麦茶 塩昆布とごまのおにぎり 麦茶	牛乳・鶏卵・ベーコン・まぐ ろ油漬缶詰・ヨーグルト	ロールパン・片栗粉・じゃが いも・調合油・マカロニ・ス パゲティ・三温糖・精白米・ いりごま	バナナ・冷凍くりかぼちゃ・たまね ぎ・パセリ・トマトケチャップ・に んじん・きゅうり・塩昆布
22 木	ご飯 味噌汁 鶏の照り焼き 切干大根の煮付け 煮豆 果物（柑橘類）	ジュース 菓子 黒ごま入りサターア 牛乳	生揚げ・みそ・煮干し・削り 節・若鶏もも皮なし・さつま 揚げ・うずら豆・鶏卵・牛乳	菓子・精白米・三温糖・調合 油・薄力粉・黒砂糖・いりご ま・すりごま	りんごジュース・たまねぎ・チンゲ ンサイ・しょうが・切干しだいこ ん・にんじん・さやいんげん・いよ かん
23 金	カレーライス 野菜スープ 和風サラダ 果物（バナナ）	牛乳 菓子 しらすトースト 牛乳	牛乳・ぶたロース・ベーコ ン・しらす干し・エッグケ ア・プロセスチーズ	菓子・精白米・じゃがいも・ 調合油・ごま油・食パン	たまねぎ・にんじん・チンゲンサ イ・りょくとうもやし・乾しいた け・キャベツ・きゅうり・塩わか め・ぶなしめじ・バナナ・焼きのり
24 土	中華丼 コーンのスープ 南瓜の甘煮 ヨーグルト	牛乳 菓子 フスク 牛乳	牛乳・ぶたロース・なると・ ヨーグルト	菓子・精白米・三温糖・ごま 油・片栗粉・食パン・有塩バ ター・グラニュー糖	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・冷 凍くりかぼちゃ
26 月	ご飯 味噌汁 グリルチキンのトマトソース ジャーマンポテト スティック胡瓜 果物（バナナ）	牛乳 菓子 スープスパゲティ 麦茶	牛乳・油揚げ・みそ・削り 節・煮干し・若鶏もも皮な し・フランクフルトソーセー ジ・ベーコン	菓子・精白米・薄力粉・調合 油・三温糖・じゃがいも・マ ヨネーズ・マカロニ・スパゲ ティ・オリーブ油	だいこん・みずな・にんにく・たま ねぎ・ホールトマト・パセリ・きゅ うり・バナナ・エリンギ・こまつな
27 火	ブルゴギ丼 もやしのスープ 春雨サラダ 果物（みかん缶）	ヨーグルト 麦茶 きなこ蒸しパン 牛乳	ヨーグルト・ぶたロース・ ベーコン・ロースハム・きな 粉・牛乳	精白米・調合油・三温糖・ご ま油・いりごま・はるさめ・ 薄力粉	にんにく・たまねぎ・にんじん・ご ぼう・にら・りょくとうもやし・生 しいたけ・きゅうり・みかん缶詰
28 水	牛乳パン オニオンスープ 豚肉のバーベキューソース焼き スパゲティサラダ 茹でキャベツ ヨーグルト	バナナ 麦茶 じゃが芋たんぼ 牛乳	ぶたロース・プロセスチー ズ・ヨーグルト・牛乳	ロールパン・調合油・三温 糖・マカロニ・スパゲティ・ オリーブ油・マヨネーズ・ じゃがいも・片栗粉	バナナ・たまねぎ・にんじん・チン ゲンサイ・トマトケチャップ・りん ご・にんにく・しょうが・きゅう り・キャベツ
29 木	青菜御飯 味噌汁 擬製豆腐 スッキーニ炒め 蒸し野菜 オレンジゼリー	ジュース 菓子 ジャムサンド 牛乳	みそ・煮干し・削り節・押し 豆腐・鶏卵・鶏ひき肉・ペー コン・牛乳	菓子・精白米・調合油・三温 糖・いりごま・ゼリー・食パ ン	りんごジュース・キャベツ・たまね ぎ・塩わかめ・ほうれんそう・生し いたけ・にんじん・スッキーニ・く りかぼちゃ・いちごジャム
30 金	ご飯 味噌汁 鮭の漬け焼き マロニーの金平 かぶの甘酢 果物（バナナ）	牛乳 菓子 納豆チャーハン 麦茶	牛乳・生揚げ・みそ・煮干 し・削り節・さけ・納豆	菓子・精白米・三温糖・いり ごま・ごま油	りょくとうもやし・長ねぎ・マロ ニー・ごぼう・にんじん・青ピーマ ン・かぶ・きゅうり・バナナ・こね ぎ
31 土	五目うどん 南瓜の味噌そぼろあん フルーツヨーグルト	牛乳 菓子 炊き込みご飯 麦茶	牛乳・若鶏もも皮なし・蒸し かまぼこ・かつお節・鶏ひき 肉・みそ・ヨーグルト・まぐ ろ油漬缶詰	菓子・ゆでうどん・調合油・ 三温糖・片栗粉・精白米	にんじん・長ねぎ・乾しいたけ・ほ うれんそう・冷凍くりかぼちゃ・み かん缶詰・たまねぎ

★ 今月のおすすめメニュー ★

「塩ラーメン」＜大人2人、子ども2人分（おやつ量）＞

＜材料＞

- ・生中華麺…2玉
- ・豚肉こま切れ…50g
- ・ちくわ…1本
- ・人参…1/3本
- ・玉ねぎ…1/4個
- ・ホールコーン…25g
- ・干し椎茸…1枚
- ・鶏ガラだし…小さじ1と1/2
- ・塩…少々
- ・水…500ml

＜作り方＞

- 1.ちくわは半月切り、人参は千切り、玉ねぎは薄切り、干し椎茸は水で戻して細かく切る。
- 2.鍋で豚肉、玉ねぎ、人参、ちくわ、干し椎茸、コーンを炒め、水を加えて煮込む。
- 3.鶏ガラだしと塩で味付けする。
- 4.表示通りに茹でた中華麺を器に盛り付け、スープをかけて具をのせる。

鶏がらだしを使用し、ちくわや干し椎茸のうまみがよく出たさっぱり美味しいスープがご家庭でも簡単に作れます。