

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 月	キーマカレー もやしのスープ 花畑サラダ 果物 (バナナ)	牛乳 菓子 そうめん 麦茶	牛乳・ふたひき肉・ベーコン・若鶏ささ身	菓子・精白米・調合油・いりごま・そうめん	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・りょくとうもやし・生しいたけ・キャベツ・きゅうり・冷凍コーン・バナナ・乾しいたけ・長ねぎ・ほうれんそう
2 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 きなこ蒸しパン 牛乳	ヨーグルト・木綿豆腐・みそ・削り節・煮干し・若鶏もも皮なし・きな粉・牛乳	精白米・片栗粉・調合油・マヨネーズ・三温糖・ごま油・薄力粉	えのきたけ・みずな・しょうが・にんにく・キャベツ・マロニー・赤ピーマン・青ピーマン・りょくとうもやし・なし
3 水	牛乳パン 五目スープ キッシュ 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 わかめごはん 麦茶	鶏卵・ベーコン・プロセスチーズ・ロースハム・エッグケア・ヨーグルト	牛乳パン・調合油・マカロニ・スパゲティ・さつまいも・三温糖・精白米	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・赤ピーマン・ほうれんそう・きゅうり・レモン果汁
4 木	ご飯 味噌汁 鯖の香味焼き 筑前煮 果物 (バナナ)	シューズ 菓子 いももち 牛乳	油揚げ・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・じゃがいも・有塩バター・片栗粉	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・さやえんどう・バナナ
5 金	フルコギ丼 若布ス-ブ ハンサンス- 梨ゼリー	牛乳 菓子 あんドーナツ 牛乳	牛乳・ふたロース・ロースハム	菓子・精白米・調合油・三温糖・ごま油・いりごま・はるさめ・ゼリー・あんドーナツ	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
6 土	チャンポンうどん じゃが芋のそぼろ煮 フルーツヨーグルト	牛乳 菓子 おなかチーズおにぎりの 麦茶	牛乳・蒸しかまぼこ・ふたロース・鶏ひき肉・ヨーグルト・プロセスチーズ・削り節	菓子・ゆでうどん・ごま油・じゃがいも・調合油・三温糖・精白米	にんじん・キャベツ・りょくとうもやし・にら・長ねぎ・みかん缶詰
8 月	ぶりかけご飯 かき玉汁 鮭のスタミナ焼き ポテトフライ 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・みそ	菓子・精白米・片栗粉・フライドポテト・調合油・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・りょくとうもやし・ほうれんそう・なし
9 火	ご飯 味噌汁 塩麻婆豆腐 ナムル りんごゼリー	ヨーグルト 麦茶 お好み焼き 牛乳	ヨーグルト・みそ・削り節・煮干し・木綿豆腐・ふたひき肉・鶏卵・ベーコン・牛乳	精白米・釜焼きふ・ごま油・三温糖・片栗粉・いりごま・ゼリー・お好み焼き粉・調合油	えのきたけ・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・りょくとうもやし・きゅうり・にんじん・キャベツ・冷凍コーン・たまねぎ・あおのり
10 水	バターロール 白菜と春雨のスープ チキンカツ 茹で野菜 ヨーグルト	バナナ 麦茶 栗おこわ (3~5歳児) さつまいもご飯 (1,2才児) 麦茶	若鶏もも皮なし・鶏卵・ヨーグルト	バターロール・はるさめ・薄力粉・パン粉・調合油・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・キャベツ・にんじん・きゅうり
11 木	青菜御飯 味噌汁 豚肉のりんごソースがけ キャベツの中華風サラダ 果物 (バナナ)	シューズ 菓子 クリームコーンパスタ 麦茶	みそ・煮干し・削り節・ふたロース・ベーコン・牛乳・パルメザンチーズ	菓子・精白米・三温糖・いりごま・ごま油・マカロニ・スパゲティ・調合油	りんごジュース・たまねぎ・だいこん・こまつな・りんご・キャベツ・きゅうり・焼きのり・バナナ・ほうれんそう・コーン缶詰クリーム
12 金	ご飯 豚汁 出汁入り卵焼き れんこんの金平 果物 (みかん缶)	牛乳 菓子 チーズスキムクッキー 麦茶	牛乳・ふたロース・生揚げ・みそ・鶏卵・パルメザンチーズ・脱脂粉乳	菓子・精白米・さといも・糸こんにゃく・調合油・三温糖・いりごま・ごま油・薄力粉・無塩バター	だいこん・にんじん・ごぼう・長ねぎ・れんこん・にんじん・みかん缶詰
13 土	ミートソーススパゲティ ポテトスープ コーンサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 ツチサンド 牛乳	牛乳・鶏ひき肉・ふたひき肉・パルメザンチーズ・ベーコン・ヨーグルト・まぐろ油漬缶詰・エッグケア	菓子・マカロニ・スパゲティ・有塩バター・三温糖・調合油・じゃがいも・食パン	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・キャベツ・きゅうり・冷凍コーン
16 火	ご飯 味噌汁 さっぱり生姜焼き キャベツのおかかあえ 南瓜とチーズのカレーサラダ 果物 (バナナ)	牛乳 菓子 ヨーグルトケーキ 麦茶	牛乳・木綿豆腐・みそ・削り節・煮干し・ふたロース・プロセスチーズ・エッグケア・プレーンヨーグルト・鶏卵	菓子・精白米・三温糖・薄力粉・調合油	たまねぎ・塩わかめ・しょうが・だいこん・キャベツ・くりかぼちゃ・ブロッコリー・バナナ・レモン果汁

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才未満児	502	19.3	16.0	221	1.8	146	0.32	0.36	28	4.1	1.9
3才以上児	582	22	18.6	196	2.2	162	0.37	0.34	31.6	5.3	2.4

* 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。
 * 1歳児クラスは梨を加熱して提供します。

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 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 ぶどうゼリー	バナナ 麦茶 いなり寿司 麦茶	鶏ひき肉・ぶたひき肉・まぐろ油漬缶詰・油揚げ	牛乳パン・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・ゼリー・精白米・いりごま	バナナ・えのきたけ・キャベツ・たまねぎ・にんじん
18 木	お赤飯 むらくも汁 サーモンフライ 焼きそば スティック野菜 果物(梨)	ジュース 菓子のモンブラン さつまいものモンブラン(1,2歳) 麦茶	ささげ・鶏卵・削り節・さけ	菓子・精白米・ごま塩・片栗粉・薄力粉・パン粉・調合油・中華めん・マヨネーズ・モンブラン	りんごジュース・たまねぎ・ほうれんそう・えのきたけ・キャベツ・青ピーマン・きゅうり・なし
19 金	★根菜カレー 春雨スープ オリエンタルサラダ 果物(みかん缶)	牛乳 菓子 フレンチトースト 牛乳	牛乳・ぶたロース・若鶏ささ身・鶏卵	菓子・精白米・さつまいも・調合油・はるさめ・コーンフレーク・ごま油・食パン・三温糖	れんこん・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・キャベツ・きゅうり・みかん缶詰
20 土	ピピン丼 白菜スープ 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・ぶたひき肉・なると・ヨーグルト	菓子・精白米・調合油・三温糖・ごま油・いりごま・コッペパン	にんにく・しょうが・りよくとうもやし・にんじん・ほうれんそう・冷凍コーン・はくさい・長ねぎ・キャベツ・きゅうり・いちごジャム
22 月	若布ごはん 味噌汁 肉豆腐 きゅうりの和え物 ヨーグルト	牛乳 菓子 焼き芋 牛乳	牛乳・みそ・削り節・煮干し・ぶたロース・木綿豆腐・ヨーグルト	菓子・精白米・車ふ・しらたき・調合油・三温糖・ごま油・さつまいも	キャベツ・こねぎ・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
24 水	フリオッシュ ジュリエヌスープ タンドリーチキン 茹で人参 蒸し野菜 ももゼリー	バナナ 麦茶 おはぎ 麦茶	若鶏もも皮なし・プレーンヨーグルト・あずき・きな粉	フリオッシュ・じゃがいも・マヨネーズ・ゼリー・精白米・三温糖	バナナ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリー・にんにく・しょうが・トマトケチャップ
25 木	ご飯 味噌汁 かじきの甘酢焼き 切干大根の煮付け スティック野菜 果物(梨)	ジュース 菓子 豆腐ドーナツ 牛乳	みそ・煮干し・削り節・めかじき・油揚げ・絹ごし豆腐・牛乳	菓子・精白米・三温糖・片栗粉・調合油・マヨネーズ・薄力粉・粉糖	りんごジュース・たまねぎ・えのきたけ・ほうれんそう・切干しいんげん・にんじん・さやいんげん・きゅうり・なし
26 金	ぶりかけご飯 味噌汁 酢鶏 キャベツと胡瓜の即席漬 ヨーグルト	牛乳 菓子 しらすトースト 牛乳	牛乳・木綿豆腐・みそ・削り節・煮干し・若鶏もも皮なし・ヨーグルト・しらす干し・エッグケア・プロセスチーズ	菓子・精白米・片栗粉・調合油・さつまいも・三温糖・食パン	りよくとうもやし・こまつな・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・焼きのり
27 土	ぶっかけうどん 南瓜の甘煮 ヨーグルト	牛乳 菓子 おにぎり 麦茶	牛乳・削り節・ヨーグルト	菓子・ゆでうどん・三温糖・精白米	にんじん・長ねぎ・乾しいたけ・冷凍くりかぼちゃ
29 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・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・塩わかめ・りよくとうもやし・きゅうり・にんじん・バナナ
30 火	ひじきご飯 味噌汁 豚肉のステーキソースかけ 野菜ソテー ヨーグルト	牛乳 菓子 りんごケーキ 麦茶	牛乳・若鶏もも皮なし・油揚げ・みそ・削り節・煮干し・ぶたロース・ヨーグルト・鶏卵	菓子・精白米・調合油・三温糖・釜焼きふ・薄力粉・無塩バター	にんじん・乾しいたけ・乾ひじき・えのきたけ・こねぎ・たまねぎ・キャベツ・りよくとうもやし・青ピーマン・りんご缶詰

★ 今月のおすすめメニュー ★

「れんこんのきんぴら」＜大人2人、子ども2人分＞

＜材料＞

- ・れんこん…150g
- ・人参…1/3本
- ・白ごま…小さじ1/2
- ・ごま油…小さじ1
- ・醤油…小さじ1と1/3
- ・砂糖…小さじ1

＜作り方＞

- 1.れんこん・人参は皮をむき、小さめのいちょう切りにする。
- 2.小鍋にごま油を熱し、1を入れて炒める。
- 3.調味料を加えて炒め煮にする。
- 4.白ごまを加えて混ぜ合わせたらできあがり。

シャキシャキの食感で箸が止まらなくなる、子ども達にも人気の副菜です。とても簡単でさっとできあがるので、もう一品欲しい時にいかがでしょうか。