

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 野菜スープ さつま芋のコロッケ 茹でキャベツ マカロニソテー オレンジゼリー	バナナ 麦茶 塩昆布とごまのおにぎり 麦茶	鶏ひき肉・鶏卵	バターロール・さつまいも・ 薄力粉・パン粉・調合油・マ ヨネーズ・マカロニ・スパゲ ティ・有塩バター・ゼリー・ 精白米・いりごま	バナナ・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・青ピーマン・ト マトケチャップ・塩昆布
2	木	ご飯 ドライビーンズ コーンのスープ オリエンタルサラダ 果物（柿）（1才 煮りんご）	ジュース 菓子 メープルロール 牛乳	大豆水煮缶詰・ぶたひき肉・ 若鶏ささ身・牛乳	菓子・精白米・調合油・三温 糖・片栗粉・コーンフレー ク・ごま油・パン	りんごジュース・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・冷凍コーン・チンゲンサ イ・キャベツ・きゅうり・かき
3	金	ご飯 かき玉スープ ヤンニョムチキン風 スパゲティサラダ チンゲン菜のナムル 果物（バナナ）	牛乳 菓子 チヂミ 麦茶	牛乳・鶏卵・若鶏もも皮な し・ロースハム	菓子・精白米・片栗粉・ごま 油・調合油・三温糖・いりご ま・マカロニ・スパゲティ・ マヨネーズ・薄力粉	たまねぎ・トマトケチャップ・にん にく・きゅうり・にんじん・チンゲ ンサイ・バナナ・コーン缶詰クリ ーム・にら
4	土	焼きそば 韓国風スープ マセドアンサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 炊き込みご飯 麦茶	牛乳・ぶたロース・エッグケ ア・ヨーグルト・まぐろ油漬 缶詰	菓子・蒸し中華めん・調合 油・いりごま・ごま油・じゃ がいも・精白米・三温糖	キャベツ・にんじん・たまねぎ・青 ピーマン・あおのり・塩わかめ・ きゅうり
6	月	ごま塩ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 十五夜ゼリー	牛乳 菓子 りんごの包み揚げ 麦茶	牛乳・木綿豆腐・みそ・煮干 し・削り節・ぶたロース・ ロースハム	菓子・精白米・ごま塩・三温 糖・じゃがいも・マヨネー ズ・ゼリー・さつまいも・無 塩バター・ぎょうざの皮・調 合油	えのきたけ・こまつな・しょうが・ きゅうり・にんじん・りんご
7	火	三色ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き もやしとほうれん草の胡麻和え 果物（バナナ）	ヨーグルト 麦茶 トマトソースのペンネ 麦茶	ヨーグルト・鶏ひき肉・鶏 卵・生揚げ・みそ・煮干し・ 削り節・さば・ベーコン・パ ルメザンチーズ	精白米・三温糖・調合油・す りごま・ペンネ	にんじん・さやいんげん・たまね ぎ・みずな・りょくとうもやし・ほ うれんそう・バナナ・青ピーマン・ トマトケチャップ・ホールトマト
8	水	レーズンボール 南瓜のクリームスープ 鶏肉のコーンフ레이크焼き 茹で人参 茹でブロッコリー ヨーグルト	バナナ 麦茶 中華おこわ 麦茶	牛乳・若鶏もも皮なし・エッ グケア・ヨーグルト・ぶた ロース	レーズンロール・片栗粉・ コーンフ레이크・マヨネー ズ・精白米・ごま油・三温糖	バナナ・冷凍くりかぼちゃ・たまね ぎ・にんにく・しょうが・にんじ ん・ブロッコリー・ゆでたけのこ・ 乾しいたけ
9	木	★ハッシュドボーク 五目スープ ツナサラダ 果物（りんご）（1才煮りんご）	牛乳 菓子 鮭青菜おにぎり 麦茶	牛乳・ぶたロース・まぐろ油 漬缶詰・さけ	菓子・精白米・有塩バター・ 薄力粉・調合油	たまねぎ・トマトケチャップ・トマ トピューレ・にんじん・ゆでたけの こ・チンゲンサイ・乾しいたけ・ キャベツ・きゅうり・りんご
10	金	青菜御飯 味噌汁 鶏肉のカレー揚げ ポテトフライ 根菜の煮物・茹でブロッコリー 果物（みかん）	ジュース 菓子 黒糖蒸しパン 牛乳	みそ・削り節・煮干し・若鶏 もも皮なし・さつま揚げ・牛 乳	菓子・精白米・釜焼きふ・片 栗粉・調合油・フライドポテ ト・三温糖・マヨネーズ・薄 力粉・黒砂糖	りんごジュース・たまねぎ・塩わか め・しょうが・れんこん・ごぼう・ にんじん・生しいたけ・さやいんげ ん・ブロッコリー・みかん
11	土	豚汁うどん じゃが芋のそぼろ煮 フルーツヨーグルト	牛乳 菓子 ツナサンド 牛乳	牛乳・ぶたロース・油揚げ・ みそ・削り節・鶏ひき肉・ ヨーグルト・まぐろ油漬缶 詰・エッグケア	菓子・ゆでうどん・調合油・ じゃがいも・三温糖・食パン	にんじん・長ねぎ・ほうれんそう・ ごぼう・はくさい・みかん缶詰・ きゅうり
14	火	ふりかけご飯 味噌汁 はんぺんの磯辺揚げ マロニーの金平 果物（バナナ）	ヨーグルト 麦茶 ピザトースト 牛乳	ヨーグルト・みそ・削り節・ 煮干し・はんぺん・ペーコ ン・プロセスチーズ・牛乳	精白米・天ぷら粉・調合油・ ごま油・三温糖・食パン	はくさい・えのきたけ・ほうれんそ う・あおのり・マロニー・ごぼう・ にんじん・青ピーマン・バナナ・た まねぎ・トマトケチャップ
15	水	バターロール パイザンスープ 鮭のパン粉焼き さつま芋の甘煮 茹でブロッコリー ヨーグルト	バナナ 麦茶 納豆チャーハン 麦茶	ベーコン・さけ・ヨーグル ト・納豆	バターロール・パン粉・オ リーブ油・さつまいも・三温 糖・マヨネーズ・精白米・ご ま油	バナナ・キャベツ・たまねぎ・にん じん・にんにく・パセリ・ブロッコ リー・こねぎ
16	木	豚肉のうま煮丼 にら玉スープ パンサンスー 果物（りんご）（1才煮りんご）	牛乳 菓子 じゃが芋たんぼ 牛乳	牛乳・ぶたロース・鶏卵・ ロースハム	菓子・精白米・調合油・ごま 油・三温糖・片栗粉・はるさ め・じゃがいも	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・にら・きゅうり・り んご

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	502	19.1	15.4	201	1.9	143	0.30	0.35	33	4.4	2.0
3才以上児	587	22.2	18.2	176	2.4	167	0.35	0.34	40	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。

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	麻婆丼 オニオンスープ キャベツとハムのサラダ ヨーグルト	ジュース 菓子 吹き寄せご飯 麦茶	木綿豆腐・ぶたひき肉・みそ・ロースハム・エッグケア・ヨーグルト・若鶏もも皮なし	菓子・精白米・調合油・三温糖・片栗粉・すりごま・さつまいも	りんごジュース・長ねぎ・しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・キャベツ・りょくとうもやし・ぶなしめじ
18 土	ミートソーススパゲティ 野菜スープ コーンサラダ オレンジゼリー	牛乳 菓子 おにぎり 麦茶	牛乳・鶏ひき肉・ぶたひき肉・パルメザンチーズ	菓子・マカロニ・スパゲティ・有塩バター・三温糖・調合油・ゼリー・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・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・冷凍コーン
20 月	ご飯 すまし汁 鶏肉のみそからめ焼き 根菜サラダ 胡瓜の即席漬け 果物（バナナ）	牛乳 菓子 ホワイトラスク 牛乳	牛乳・木綿豆腐・削り節・若鶏もも皮なし・みそ	菓子・精白米・三温糖・いりごま・マヨネーズ・食パン・粉糖	えのきたけ・ほうれんそう・長ねぎ・まこんぶ・れんこん・にんじん・かぶ・かぶの葉・きゅうり・バナナ・レモン
21 火	若布ごはん 味噌汁 かじきの照り焼き シャーマンポテト 茹でブロッコリー 果物（みかん）	ヨーグルト 麦茶 黒ごま入り サターアングギー 牛乳	ヨーグルト・生揚げ・みそ・煮干し・削り節・めかじき・フランクフルトソーセージ・鶏卵・牛乳	精白米・じゃがいも・調合油・マヨネーズ・薄力粉・黒砂糖・いりごま・すりごま	たまねぎ・こまつな・パセリ・ブロッコリー・みかん
22 水	牛乳パン ジュリエヌスープ ハンバーグ ほうれん草とベーコンのソテー ヨーグルト	バナナ 麦茶 五平餅 麦茶	鶏ひき肉・ぶたひき肉・ベーコン・ヨーグルト・みそ	牛乳パン・パン粉・調合油・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・トマトケチャップ・ほうれんそう・冷凍コーン
23 木	お赤飯 けんちん汁 中華風ローストチキン 切干太根の煮付け マカロニサラダ 果物（みかん）	牛乳 菓子 もものショートケーキ 麦茶	牛乳・ささげ・木綿豆腐・みそ・削り節・若鶏もも皮なし・さつま揚げ・ロースハム	菓子・精白米・ごま塩・糸こんにゃく・さといも・調合油・三温糖・いりごま・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ・ショートケーキ	ごぼう・にんじん・だいこん・長ねぎ・たまねぎ・しょうが・にんにく・切干しだいこん・さやいんげん・きゅうり・みかん・黄桃缶
24 金	ご飯 味噌汁 さんまの蒲焼 海苔和え 果物（バナナ）	ジュース 菓子 スープスパゲティ 麦茶	油揚げ・みそ・削り節・煮干し・さんま・ベーコン	菓子・精白米・片栗粉・調合油・三温糖・マカロニ・スパゲティ・オリーブ油	りんごジュース・だいこん・みずな・しょうが・ほうれんそう・えのきたけ・にんじん・焼きのり・バナナ・たまねぎ・エリンギ・こまつな
25 土	中華丼 若布スープ ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 ジャムサンド	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・いりごま・調合油・食パン	はくさい・たまねぎ・にんじん・きくらげ・青ピーマン・ゆでだけのこ・塩わかめ・長ねぎ・ブロッコリー・キャベツ・いちごジャム
27 月	ごま塩ご飯 味噌汁 千草焼き かぶの甘酢 チャプチェ 果物（バナナ）	牛乳 菓子 にらもやしラーメン 麦茶	牛乳・木綿豆腐・みそ・煮干し・削り節・鶏卵・鶏ひき肉・ぶたロース	菓子・精白米・ごま塩・調合油・三温糖・ごま油・生中華めん	えのきたけ・こねぎ・にんじん・切りみつば・乾しいたけ・かぶ・きゅうり・マロニー・赤ピーマン・青ピーマン・りょくとうもやし・バナナ・にら・長ねぎ
28 火	ご飯 納豆和え 味噌汁 鮭の漬け焼き ひじきの炒り煮 果物（みかん）	ヨーグルト 麦茶 スイートポテトクランブ 牛乳	ヨーグルト・納豆・油揚げ・みそ・煮干し・削り節・さけ・さつま揚げ・牛乳	精白米・三温糖・いりごま・糸こんにゃく・調合油・さつまいも・無塩バター・薄力粉	こまつな・りょくとうもやし・にんじん・塩わかめ・たまねぎ・乾ひじき・さやいんげん・みかん
29 水	牛乳パン ミネストローネスープ 鶏肉のマーマレード焼き 焼き豚サラダ ヨーグルト	バナナ 麦茶 豚肉と昆布の混ぜご飯 麦茶	若鶏もも皮なし・焼き豚・ヨーグルト・ぶたロース	牛乳パン・マカロニ・スパゲティ・有塩バター・三温糖・マヨネーズ・精白米・調合油	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・マーマレード・きゅうり・刻み昆布・こねぎ
30 木	青菜御飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ ポテトフライ 煮付け・茹でブロッコリー 果物（みかん）	ジュース 菓子 かきたまそうめん 麦茶	みそ・削り節・煮干し・若鶏もも皮なし・さつま揚げ・鶏卵・蒸しかまぼこ	菓子・精白米・釜焼きふ・片栗粉・調合油・フライドポテト・三温糖・マヨネーズ・そうめん	りんごジュース・たまねぎ・塩わかめ・しょうが・にんにく・だいこん・にんじん・ブロッコリー・みかん・えのきたけ・こねぎ
31 金	ご飯 すまし汁 鯖の胡麻味噌焼き 金平牛蒡 かぼちゃババロア	牛乳 菓子 マドレーヌ 牛乳	牛乳・木綿豆腐・削り節・さば・みそ・鶏卵	菓子・精白米・いりごま・三温糖・調合油・ババロア・薄力粉・無塩バター	えのきたけ・ほうれんそう・長ねぎ・まこんぶ・ごぼう・にんじん・レモン果汁

★ 今月のおすすめメニュー ★

「りんごの包み揚げ」＜大人2人、子ども2人分＞

＜材料＞

- ・さつまいも…80g
- ・りんご…80g（約小1/2個）
- ・砂糖…15g
- ・バター…5g
- ・餃子…6枚
- ・揚げ油…適量

＜作り方＞

- 1、さつまいもは皮をむいて適当な大きさに切る。茹でるかレンジにかけ、竹串がすっと入るくらいやわらかくしておく。熱いうちにバターを加えてマッシュする。
- 2、りんごは皮をむいて、くし形に切って横にし薄切りにする。
- 3、小鍋に2と砂糖を入れ弱火にかけてしんなりさせる。
- 4、1に3を加えて混ぜる。
- 5、餃子の皮に4に具をのせて包む。
- 6、揚げ油を熱し、きつね色になるまで揚げる。

りんごの美味しい季節になってきました。
餃子の皮があまったら、是非作ってみてください。
パイ生地がなくても手軽に作れる、アップルパイ風のおやつです。