

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	青菜御飯 味噌汁 豚肉の三色巻き 切干大根のカレー金平 ヨーグルト	牛乳 菓子 スイートポテト 麦茶	牛乳・油揚げ・みそ・煮干し・削り節・ぶたロース・プロセスチーズ・ヨーグルト・生クリーム・卵黄	菓子・精白米・パン粉・調合油・三温糖・いりごま・さつまいも・有塩バター・いりごま	はくさい・塩わかめ・にんじん・さやいんげん・切干しだいこん・エリンギ・青ピーマン
2	火	ご飯 豆乳豚汁 ぶりの照り焼き 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 あんパン 牛乳	ヨーグルト・ぶたロース・調整豆乳・みそ・ぶり・牛乳	精白米・調合油・すりごま・三温糖・あんパン	くりかぼちゃ・たまねぎ・にんじん・フロッコリー・しょうが・りょくとうもやし・ほうれんそう・バナナ
3	水	牛乳パン ジュリエンスープ 豚肉のステーキソースかけ 炒り卵サラダ ヨーグルト	バナナ 麦茶 五目おこわ 麦茶	ぶたロース・鶏卵・ヨーグルト・油揚げ	牛乳パン・三温糖・調合油・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・にんじん・セロリー・ほうれんそう・ごぼう・乾しいたけ
4	木	ぶりかけご飯 味噌汁 春巻き 南瓜のサラダ ぶどうゼリー	ジュース 菓子 チーズスキムクッキー 麦茶	みそ・煮干し・削り節・ぶたロース・ロースハム・パルメザンチーズ・脱脂粉乳・牛乳	菓子・精白米・釜焼きふ・はるさめ・ごま油・三温糖・片栗粉・調合油・マヨネーズ・ゼリー・薄力粉・無塩バター	りんごジュース・たまねぎ・塩わかめ・はくさい・ゆでたけのこ・乾しいたけ・冷凍くりかぼちゃ・にんじん・きゅうり
5	金	ご飯 味噌汁 鶏の照り焼き れんこんの金平 蒸し野菜 果物（みかん）	牛乳 菓子 きのこうどん 麦茶	牛乳・生揚げ・みそ・削り節・煮干し・若鶏もも皮なし・ぶたロース	菓子・精白米・いりごま・ごま油・三温糖・さつまいも・ゆでうどん・調合油・片栗粉	キャベツ・長ねぎ・しょうが・れんこん・にんじん・みかん・えのきたけ・なめこ・生しいたけ・にんじん
6	土	焼きそば コーンのスープ 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・片栗粉・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・冷凍コーン・チンゲンサイ・きゅうり
8	月	豚肉のうま煮丼 韓国風スープ 春雨サラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 フレンチトースト 牛乳	牛乳・ぶたロース・ロースハム・ヨーグルト・鶏卵	菓子・精白米・調合油・三温糖・ごま油・片栗粉・いりごま・はるさめ・食パン・有塩バター	にんじん・たまねぎ・キャベツ・えのきたけ・ぶなしめじ・チンゲンサイ・にんにく・塩わかめ・きゅうり
9	火	ご飯 千切り野菜のすまし汁 鮭の漬け焼き キャベツの塩昆布和え 果物（みかん）	ヨーグルト 麦茶 トマトソースのペンネ 牛乳	ヨーグルト・削り節・さけ・ベーコン・パルメザンチーズ・牛乳	精白米・しらたき・三温糖・いりごま・ごま油・ペンネ・調合油	だいこん・にんじん・えのきたけ・さやえんどう・キャベツ・塩昆布・みかん・たまねぎ・青ピーマン・トマトケチャップ・ホールトマト
10	水	バターロール クリームシチュー 茹で豚 温野菜 ピーチゼリー	バナナ 麦茶 おかかチャーハン 麦茶	若鶏もも皮なし・牛乳・ぶたロース・削り節	バターロール・調合油・じゃがいも・薄力粉・有塩バター・三温糖・ゼリー・精白米	バナナ・たまねぎ・にんじん・フロッコリー・キャベツ・こねぎ
11	木	ぶりかけご飯 味噌汁 コーンチーズハンバーグ キャベツとハムのサラダ 果物（みかん）	ジュース 菓子 すいとん 麦茶	生揚げ・みそ・削り節・煮干し・ぶたひき肉・鶏ひき肉・プロセスチーズ・ロースハム・エッグケア・若鶏もも皮なし	菓子・精白米・釜焼きふ・パン粉・調合油・すりごま・三温糖・薄力粉	りんごジュース・こねぎ・たまねぎ・冷凍コーン・トマトケチャップ・キャベツ・りょくとうもやし・にんじん・みかん・ほうれんそう・長ねぎ・乾しいたけ
12	金	カレーライス 五目スープ ツナサラダ 果物（バナナ）	牛乳 菓子 肉まん 麦茶	牛乳・ぶたロース・まぐろ油漬缶詰・ぶたひき肉	菓子・精白米・じゃがいも・調合油・三温糖・ごま油・片栗粉・薄力粉	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・キャベツ・きゅうり・バナナ
13	土	鶏味噌スバゲティ もやしのスープ フ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・みそ・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・しょうが・きゅうり・りょくとうもやし・生しいたけ・フロッコリー・キャベツ・冷凍コーン
15	月	ご飯 鶏団子と春雨の生姜スープ かじきの甘酢焼き 金平牛蒡 ヨーグルト	牛乳 菓子 ドーナッツ 牛乳	牛乳・鶏ひき肉・めかじき・ヨーグルト・鶏卵	菓子・精白米・片栗粉・はるさめ・三温糖・調合油・いりごま・薄力粉・無塩バター	しょうが・はくさい・こまつな・にんじん・ごぼう・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	505	19.3	15.4	210	1.7	171	0.32	0.35	35	4.1	1.9
3歳以上児	592	22.2	18.1	183	2.2	203	0.39	0.33	44	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。

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 火	ご飯 味噌汁 豚マヨ炒め 人参しりしり ブロッコリーの胡麻酢和え 果物（バナナ）	ヨーグルト 麦茶 にゅうめん 麦茶	ヨーグルト・みそ・煮干し・ 削り節・ぶたロース・エッグ ケア・まぐろ油漬缶詰・サラ ダ竹輪・若鶏もも皮なし	精白米・釜焼きふ・ごま油・ いりごま・三温糖・そうめ ん・調合油	えのきだけ・こねぎ・しょうが・に んにく・にんじん・ブロッコリー・ バナナ・乾しいたけ・長ねぎ・ほう れんそう
17 水	牛乳パン 白菜スープ オムレツ マカロニサラダ りんごゼリー	バナナ 麦茶 五平餅 麦茶	なると・鶏卵・鶏ひき肉・ ロースハム・みそ	牛乳パン・いりごま・調合 油・マカロニ・スパゲティ・ マヨネーズ・ゼリー・精白 米・三温糖	バナナ・はくさい・長ねぎ・たまね ぎ・にんじん・トマトケチャップ・ きゅうり
18 木	お赤飯・パン ABCマカロニスープ 鶏肉の唐揚げ 鮭のパン粉焼き ハンサンスー・煮つけ 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・若鶏もも皮なし・さ け・ロースハム・さつま揚げ	菓子・パン・精白米・ごま 塩・マカロニ・有塩バター・ 片栗粉・調合油・パン粉・オ リーブ油・はるさめ・ごま 油・三温糖・フライドポテ ト・ショートケーキ	りんごジュース・たまねぎ・にんじ ん・キャベツ・にんにく・ホールト マト・しょうが・パセリ・きゅう り・だいこん・ブロッコリー・いち ご
19 金	ごま塩ご飯 田舎汁 はんぺんの磯辺揚げ キャベツのおかか和え 人参の甘煮 果物（みかん）	牛乳 菓子 卵サンド 牛乳	牛乳・若鶏もも皮なし・木綿 豆腐・みそ・煮干し・削り 節・はんぺん・鶏卵・エッグ ケア	菓子・精白米・ごま塩・天ぷ ら粉・調合油・三温糖・ロー ルパン	にんじん・ごぼう・くりかぼちゃ・ 長ねぎ・あおのり・キャベツ・みか ん・きゅうり
20 土	中華丼 若布ス-ブ 南瓜の甘煮 ヨーグルト	牛乳 菓子 ツナサンド 牛乳	牛乳・ぶたロース・なると・ ヨーグルト・まぐろ油漬缶 詰・エッグケア	菓子・精白米・三温糖・ごま 油・片栗粉・いりごま・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・塩わかめ・長ねぎ・冷凍くりか ぼちゃ・きゅうり
22 月	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 鶏肉ときゅうりのごまあえ 煮豆 果物（みかん）	牛乳 菓子 塩ラーメン 麦茶	牛乳・みそ・削り節・煮干 し・さば・若鶏ささ身・うず ら豆・ぶたロース・サラダ竹 輪	菓子・精白米・すりごま・ご ま油・三温糖・生中華めん	くりかぼちゃ・たまねぎ・ごまつ な・きゅうり・塩わかめ・みかん・ にんじん・冷凍コーン・乾しいたけ
23 火	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き ほうれん草のソテー 蒸し野菜 果物（みかん）	ヨーグルト 麦茶 バナナケーキ 牛乳	ヨーグルト・油揚げ・みそ・ 煮干し・削り節・ぶたロー ス・鶏卵・牛乳	精白米・三温糖・有塩バ ター・調合油・じゃがいも・ 薄力粉・無塩バター	だいこん・みすな・しょうが・ほう れんそう・りよくとうもやし・冷凍 コーン・みかん・バナナ
24 水	バターロール オニオンスープ さつま芋のグラタン ブロッコリーとコーンのサラダ ピーチゼリー	バナナ 麦茶 塩昆布とごまのおにぎり 麦茶	若鶏もも皮なし・牛乳・パル メザンチーズ	バターロール・さつまいも・ 調合油・薄力粉・有塩バ ター・パン粉・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・ブロッコリー・キャベ ツ・冷凍コーン・塩昆布
25 木	かやくご飯 味噌汁 あじフライ 茹で野菜 果物（みかん）	ジュース 菓子 ★ヨーグルト入りマフィ ン 麦茶	若鶏もも皮なし・油揚げ・絹 ごし豆腐・みそ・煮干し・削 り節・あじ・鶏卵・プレーン ヨーグルト	菓子・精白米・糸こんにゃ く・三温糖・薄力粉・パン 粉・調合油・マヨネーズ・ ホットケーキミックス	りんごジュース・しょうが・にんじ ん・ごぼう・焼きのり・なめこ・長 ねぎ・キャベツ・きゅうり・みかん
26 金	ピピンバ丼 五目スープ 若布サラダ りんごゼリー	牛乳 菓子 ジャムサンド 牛乳	牛乳・ぶたひき肉・まぐろ油 漬缶詰	菓子・精白米・調合油・三温 糖・ごま油・ゼリー・食パン	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・たまねぎ・ゆでたけの こ・チンゲンサイ・乾しいたけ・塩 わかめ・キャベツ・きゅうり
27 土	わかめうどん 南瓜の味噌そばろあん フルーツヨーグルト	牛乳 菓子 おにぎり 麦茶	牛乳・ぶたロース・削り節・ 鶏ひき肉・みそ・ヨーグルト	菓子・ゆでうどん・調合油・ 三温糖・片栗粉・精白米	塩わかめ・にんじん・長ねぎ・冷凍 くりかぼちゃ・みかん缶詰

★ 今月のおすすめメニュー ★

「豆乳豚汁」＜大人2人、子ども2人分＞

＜材料＞

- ・豚肉…60g
- ・かぼちゃ…100g
- ・玉ねぎ…80g
- ・人参…30g
- ・ブロッコリー…50g
- ・豆乳…180ml
- ・水…360ml
- ・サラダ油…小さじ1/2
- ・味噌…大さじ2

＜作り方＞

- 1.豚肉は食べやすい大きさに切っておく。
- 2.玉ねぎは薄切り、かぼちゃは皮つきで一口大、人参はいちょう切り、ブロッコリーは小房に分けて茹でておく。
- 3.鍋に油を熱して豚肉を炒め、玉ねぎ、人参の順に加えて炒める。
- 4.水と豆乳を加えてひと煮立ちさせ、かぼちゃを加えて煮る。
- 5.かぼちゃが軟らかくなったらブロッコリーと味噌を加えて味を調える。

風が冷たい季節になりました。
野菜がたっぷりとれ、豆乳と味噌がよく合うクリーミーな
体の温まるスープはいかがでしょう。