

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
2	月	ご飯 干切り野菜のすまし汁 ぶりの味噌焼き 鶏肉ときゅうりのごまあえ 果物（柑橘類）	牛乳 菓子 ミルクフランス 牛乳	牛乳・削り節・ぶり・みそ・ 若鶏ささ身	菓子・精白米・しらたき・三 温糖・すりごま・ごま油・ミ ルクフランス	だいこん・にんじん・えのきたけ・ さやいんげん・しょうが・にんに く・きゅうり・塩わかめ・いよかん
3	火	ぶりがけご飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ ももゼリー	ヨーグルト 麦茶 恵万巻き 麦茶	ヨーグルト・木綿豆腐・み そ・煮干し・削り節・若鶏も も皮なし・ロースハム・でん ぶ	精白米・三温糖・じゃがい も・マヨネーズ・ゼリー	たまねぎ・こまつな・マーマレー ド・きゅうり・にんじん・かんぴょ う・焼きのり
4	水	レースンロール（1,2歳牛乳パン） 五目スープ 真珠蒸し マカロニサラダ 茹でブロッコリー ヨーグルト	バナナ 麦茶 ぎつねうどん 麦茶	鶏ひき肉・まぐろ油漬缶詰・ ヨーグルト・油揚げ・削り節	・片栗粉・マカロニ・スパゲ ティ・調合油・マヨネーズ・ ゆでうどん・三温糖	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・長ねぎ・しょうが・きゅうり・ ブロッコリー・ほうれんそう
5	木	親子丼 味噌汁 ハンサンスー 果物（柑橘類）	ジュース 菓子 豆腐ドーナツ 牛乳	若鶏もも皮なし・鶏卵・生揚 げ・みそ・削り節・煮干し・ ロースハム・絹ごし豆腐・牛 乳	菓子・精白米・調合油・三温 糖・片栗粉・はるさめ・ごま 油・薄力粉・粉糖	りんごジュース・たまねぎ・にんじ ん・生しいたけ・ほうれんそう・は くさい・みずな・きゅうり・いよか ん
6	金	ご飯 味噌汁 鮭の照り焼き ブロッコリーの胡麻酢和え さつま芋のレモン煮 果物（柑橘類）	牛乳 菓子 チヂミ 牛乳	牛乳・油揚げ・みそ・削り 節・煮干し・さけ・サラダ竹 輪	菓子・精白米・いりごま・三 温糖・さつまいも・薄力粉・ 調合油・ごま油	キャベツ・こねぎ・ブロッコリー・ レモン果汁・いよかん・コーン缶詰 クリーム・たまねぎ・にら
7	土	ミートソーススパゲティ もやしのスープ コーンサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 炊き込みご飯 麦茶	牛乳・鶏ひき肉・ぶたひき 肉・バルメザンチーズ・ペー コン・ヨーグルト・若鶏もも 皮なし	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・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・りよくとう もやし・生しいたけ・キャベツ・ きゅうり・冷凍コーン・乾しいたけ
9	月	ご飯 鶏肉とマロニーのおすまし 落とし揚げがんも 金平牛蒡 胡瓜の即席漬け 果物（柑橘類）	牛乳 菓子 りんごケーキ 牛乳	牛乳・若鶏もも皮なし・削り 節・押し豆腐・まぐろ油漬缶 詰・鶏卵	菓子・精白米・片栗粉・三温 糖・調合油・いりごま・薄力 粉・無塩バター	マロニー・切りみつば・乾ひじき・ にんじん・ごぼう・きゅうり・いよ かん・りんご缶詰
10	火	カレーライス 中華風スープ 大根の味噌サラダ 果物（柑橘類）	バナナ 麦茶 かきたまそうめん 麦茶	ぶたロース・なると・淡色辛 みそ・鶏卵・蒸しかまぼこ	精白米・じゃがいも・調合 油・ごま油・片栗粉・三温 糖・そうめん	バナナ・たまねぎ・にんじん・はく さい・ゆでたけのこ・長ねぎ・乾し いたけ・だいこん・きゅうり・冷凍 コーン・いよかん・えのきたけ・こ ねぎ
12	木	お赤飯 赤だし汁 サーモンフライ 茹でキャベツ ブロッコリーのおかかチーズ和え 果物（柑橘類）	ジュース 菓子 いちごケーキ 麦茶	ささげ・絹ごし豆腐・ハチ味 噌・みそ・煮干し・削り節・ さけ・鶏卵・プロセスチーズ	菓子・精白米・ごま塩・薄力 粉・パン粉・調合油・マヨ ネーズ・ショートケーキ	りんごジュース・なめこ・塩わか め・キャベツ・にんじん・ブロッコ リー・いよかん
13	金	ご飯 けんちん汁 ★松風焼き 人参しりしり 胡瓜の塩昆布和え 果物（バナナ）	牛乳 菓子 練乳クッキー 牛乳	牛乳・木綿豆腐・削り節・鶏 ひき肉・ぶたひき肉・みそ・ まぐろ油漬缶詰・コンデンス ミルク	菓子・精白米・糸こんにゃ く・さといも・調合油・パン 粉・三温糖・ごま油・薄力 粉・無塩バター・粉糖	ごぼう・にんじん・だいこん・長ね ぎ・しょうが・きゅうり・塩昆布・ バナナ
14	土	鶏南蛮うどん 南瓜の甘煮 ヨーグルト	牛乳 菓子 ラスク 牛乳	牛乳・若鶏もも皮なし・削り 節・ヨーグルト	菓子・ゆでうどん・調合油・ 片栗粉・三温糖・食パン・有 塩バター・グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・長ねぎ・ほう れんそう・冷凍くりかぼちゃ
16	月	ご飯 味噌汁 かじきの甘酢焼き 切干大根の煮付け 茹でブロッコリー 果物（柑橘類）	牛乳 菓子 スイートポテトクランブ 牛乳	牛乳・みそ・煮干し・削り 節・めかじき・油揚げ	菓子・精白米・三温糖・片栗 粉・調合油・マヨネーズ・さ つまいも・無塩バター・薄力 粉	たまねぎ・えのきたけ・ほうれんそ う・切干しだいこん・にんじん・さ やいんげん・ブロッコリー・いよか ん

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	503	20.4	15.8	226	1.8	157	0.29	0.38	33	4.4	2.1
3歳以上児	585	23.6	18.6	213	2.3	183	0.34	0.38	38	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。  
\* 柑橘類（いよかん等）は時期によりみかんになることがあります。

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
17 火	青菜御飯 味噌汁 鶏つくねの照り焼き 切り昆布煮 果物（柑橘類）	ヨーグルト 麦茶 ツナトマトスパゲティ 牛乳	ヨーグルト・みそ・煮干し・ 削り節・鶏ひき肉・鶏卵・大 豆水煮缶詰・油揚げ・まぐろ 油漬缶詰・牛乳	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	くりかぼちゃ・たまねぎ・こまつ な・長ねぎ・しょうが・きざみこん ぶ・にんじん・さやいんげん・いよ かん・にんにく・ホールトマト・ト マトケチャップ
18 水	バターロール クリームシチュー 豚肉のデミグラソース焼き 蒸し野菜 りんごゼリー	バナナ 麦茶 豚肉の生姜ご飯 麦茶	若鶏もも皮なし・牛乳・ぶた ロース	バターロール・調合油・じゃ がいも・薄力粉・有塩バ ター・マヨネーズ・ゼリー・ 精白米・三温糖	バナナ・たまねぎ・にんじん・トマ トケチャップ・くりかぼちゃ・ブ ロッコリー・しょうが・こねぎ
19 木	塩麻婆丼 若布スープ オリエンタルサラダ 果物（柑橘類）	ジュース 菓子 じゃが天 牛乳	木綿豆腐・ぶたひき肉・若鶏 ささ身・みそ・牛乳	菓子・精白米・ごま油・三温 糖・片栗粉・いりごま・コー ンフレーク・調合油・じゃが いも・薄力粉	りんごジュース・ゆでたけのこ・に ら・乾しいたけ・長ねぎ・しょう が・にんにく・塩わかめ・キャベ ツ・きゅうり・にんじん・いよかん
20 金	ごま塩ご飯 味噌汁 千草焼き チャブチェ 果物（バナナ）	牛乳 菓子 しらすトースト 牛乳	牛乳・みそ・削り節・煮干 し・鶏卵・鶏ひき肉・ぶた ロース・しらす干し・エッグ ケア・プロセスチーズ	菓子・精白米・ごま塩・じゃ がいも・調合油・三温糖・ご ま油・食パン	たまねぎ・塩わかめ・にんじん・切 りみつば・乾しいたけ・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・焼きのり
21 土	スパゲティナポリタン 韓国風スープ ツナサラダ 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・まぐろ油漬缶詰・ ヨーグルト	菓子・マカロニ・スパゲ ティ・調合油・いりごま・ご ま油・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・キャベツ・きゅうり
24 火	ふりかけご飯 味噌汁 かじきまぐろの竜田揚げ 海苔和え 果物（柑橘類）	ヨーグルト 麦茶 あんまん 牛乳	ヨーグルト・油揚げ・みそ・ 削り節・煮干し・めかじき・ こしあん・牛乳	精白米・片栗粉・調合油・薄 力粉・三温糖	だいこん・みずな・しょうが・ほう れんそう・えのきだけ・にんじん・ 焼きのり・いよかん
25 水	牛乳パン 白菜と春雨のスープ グリルチキンのトマトソース 花畑サラダ 蒸し野菜 ヨーグルト	バナナ 麦茶 焼きおにぎり 麦茶	若鶏もも皮なし・ヨーグルト	牛乳パン・はるさめ・薄力 粉・調合油・三温糖・じゃが いも・精白米・ごま油	バナナ・はくさい・乾しいたけ・こ まつな・にんにく・たまねぎ・ホー ルトマト・キャベツ・にんじん・ きゅうり・冷凍コーン
26 木	ご飯 味噌汁 肉豆腐 きゅうりの和え物 ぶどうゼリー	ジュース 菓子 ぱりぱりパイ 牛乳	みそ・かつお節・煮干し・ぶ たロース・木綿豆腐・牛乳	菓子・精白米・釜焼きふ・し らたき・調合油・三温糖・ご ま油・ゼリー・有塩バター・ ぎょうざの皮	りんごジュース・えのきだけ・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・冷凍くりかぼちゃ
27 金	切干大根の炊き込みご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 筑前煮 果物（バナナ）	牛乳 菓子 にらもやしラーメン 麦茶	牛乳・油揚げ・みそ・削り 節・煮干し・さば・若鶏もも 皮なし・ぶたロース	菓子・精白米・三温糖・調合 油・生中華めん	切干しだいこん・にんじん・はくさ い・たまねぎ・塩わかめ・ゆでたけ のこ・ごぼう・れんこん・さやえん どう・バナナ・にら・りょくとうも やし・長ねぎ
28 土	焼きそば コーンのスープ ナムル 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・蒸し中華めん・調合 油・片栗粉・ごま油・いりご ま・食パン	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・りょくとうもやし・ きゅうり・いちごジャム

★ 今月のおすすめメニュー ★

「松風焼き」＜大人2人、子ども2人分＞

＜材料＞

- ・鶏ひき肉…120 g
- ・豚ひき肉…120 g
- ・長ねぎ…60 g
- ・生姜…10 g
- ・パン粉…大さじ6
- ・味噌…大さじ3
- ・砂糖…大さじ1
- ・水…小さじ2

＜作り方＞

- 1.長ねぎはみじん切り、生姜はすりおろしてしぼり汁にしておく。
- 2.ボールに1 とすべての材料を入れてよくこねる。
- 3.天板に2を四角い形になるように成形して広げ、中まで火が通るまで焼く。  
（フライパンで蓋をして弱火で焼いてもよいです）
- 4.6個に切り分ける。

味噌味の和風ミートローフです。焼く前にゴマやけしの実を振りかけても触感が良く美味しいです。  
名前は、能の「松風」というお話に由来しているそうです。  
たっぷりの長ねぎがよいアクセントになっていて美味しいので是非作ってみてください。