

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	散らし寿司 すまし汁 鶏肉の唐揚げ 金平牛蒡 茹でブロッコリー 果物（柑橘類）	ヨーグルト 麦茶 いちごのショートケーキ 麦茶	ヨーグルト・鶏卵・でんぷ・ 木綿豆腐・削り節・若鶏もも 皮なし	精白米・三温糖・片栗粉・調 合油・いりごま・マヨネー ズ・ショートケーキ	かんぴょう・乾しいたけ・にんじ ん・焼きのり・えのきたけ・ほうれ んそう・長ねぎ・まこんぶ・しょう が・にんにく・ごぼう・ブロッコ リー・いよかん・いちご
3火	ふりかけご飯 鶏団子と春雨の生姜スープ お好み焼き風厚焼き卵 切干大根の甘酢和え ヨーグルト	牛乳 菓子 桜餅 ひなあられ（3,4,5歳） せんべい（1,2歳） 麦茶	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・サラ ダ竹輪・削り節・ヨーグルト	菓子・精白米・片栗粉・はる さめ・マヨネーズ・三温糖・ 桜もち（関東風）	しょうが・はくさい・こまつな・に んじん・キャベツ・あおのり・切干 しだいこん・りょくとうもやし・ きゅうり
4水	オープンサンド コーンのスープ ボークビーンズ ピーチゼリー	バナナ 麦茶 おかかチャーハン 麦茶	プロセスチーズ・大豆水煮缶 詰・ぶたロース・ベーコン・ 削り節	ロールパン・マヨネーズ・片 栗粉・じゃがいも・調合油・ 三温糖・ゼリー・精白米	バナナ・きゅうり・冷凍コーン・た まねぎ・にんじん・チンゲンサイ・ トマトケチャップ・ホールトマト・ こねぎ
5木	若布ごはん 味噌汁 鶏肉のコーンフレーク焼き 南瓜の甘煮 茹で人参 果物（柑橘類）	ジュース 菓子 マドレーヌ 牛乳	絹ごし豆腐・みそ・煮干し・ 削り節・若鶏もも皮なし・ エッグケア・鶏卵・牛乳	菓子・精白米・コーンフレーク ・三温糖・薄力粉・無塩バター	りんごジュース・なめこ・長ねぎ・ にんにく・しょうが・くりかぼ ちゃ・にんじん・いよかん・レモン 果汁
6金	ふりかけご飯 豚汁 かじきまぐろの竜田揚げ タルタルソース マカロニサラダ/きゅうりの和え りんごゼリー	牛乳 菓子 クリームデニッシュ 牛乳	牛乳・ぶたロース・生揚げ・ みそ・めかじき・鶏卵・まぐ ろ油漬缶詰	菓子・精白米・さといも・糸 こんにゃく・調合油・片栗 粉・マヨネーズ・マカロニ・ スパゲティ・三温糖・ごま 油・ゼリー・クリームデニッ シュ	だいこん・にんじん・ごぼう・長ね ぎ・しょうが・たまねぎ・パセリ・ きゅうり
7土	チャンポン ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 塩昆布とツナのおにぎり 麦茶	牛乳・ぶたロース・蒸しかま ぼこ・ヨーグルト・まぐろ油 漬缶詰	菓子・生中華めん・ごま油・ 調合油・精白米	にんじん・キャベツ・りょくとうも やし・にら・長ねぎ・ブロッコ リー・塩昆布
9月	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き さつまいもの天ぷら きゃべつのおかか和え 果物（バナナ）	牛乳 菓子 かりんとう風トースト 牛乳	牛乳・みそ・削り節・煮干 し・さけ	菓子・精白米・さつまいも・ 天ぷら粉・調合油・食パン・ 黒砂糖・有塩バター	だいこん・えのきたけ・みずな・ キャベツ・りょくとうもやし・にん じん・バナナ
10火	餃子丼 もやしのスープ ハンサンスー 果物（柑橘類）	ヨーグルト 麦茶 クッキー 牛乳	ヨーグルト・ぶたひき肉・ ベーコン・ロースハム・牛乳	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・はるさめ・薄 力粉	長ねぎ・しょうが・にんにく・えの きたけ・キャベツ・にら・りょくとう もやし・生しいたけ・きゅうり・ にんじん・いよかん
11水	牛乳パン 若布スー 凍り豆腐入りハンバーグ ポテトサラダ 茹で野菜 ヨーグルト	バナナ 麦茶 ラーメン 麦茶	凍り豆腐・ぶたひき肉・ロー スハム・エッグケア・ヨーグ ルト・焼き豚・なると	牛乳パン・いりごま・パン 粉・三温糖・調合油・じゃが いも・マヨネーズ・生中華め ん	バナナ・塩わかめ・長ねぎ・たまね ぎ・トマトケチャップ・きゅうり・ にんじん・ブロッコリー・冷凍コー ン
12木	ふりかけご飯 味噌汁 春巻き ごぼうサラダ ぶどうゼリー	牛乳 菓子 クリームコーンパスタ ジュース	牛乳・みそ・煮干し・削り 節・ぶたロース・ベーコン・ パルメザンチーズ	菓子・精白米・はるさめ・ご ま油・三温糖・片栗粉・調合 油・すりごま・マヨネーズ・ ゼリー・マカロニ・スパゲ ティ	かぶ・かぶの葉・たまねぎ・はくさ い・ゆでたけのこ・乾しいたけ・ご ぼう・にんじん・ほうれんそう・ コーン缶詰クリーム・りんごジュー ス
13金	ごま塩ご飯 味噌汁 チキンのオープン焼き 根菜サラダ 果物（柑橘類）	ジュース 菓子 チーズ蒸しパン 牛乳	木綿豆腐・みそ・煮干し・削 り節・若鶏もも皮なし・プロ セスチーズ・牛乳	菓子・精白米・ごま塩・ごま 油・いりごま・マヨネーズ・ 薄力粉・三温糖・調合油	りんごジュース・りょくとうもや し・チンゲンサイ・れんこん・にん じん・かぶ・かぶの葉・いよかん
14土	焼きそば 韓国風スープ コーンサラダ 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・ヨーグル ト	菓子・蒸し中華めん・調合 油・いりごま・ごま油・精白 米	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・冷凍コーン・みかん缶詰
16月	チキントマトカレー 春雨スープ ツナサラダ 果物（柑橘類）	牛乳 菓子 お好み焼き 牛乳	牛乳・若鶏もも皮なし・まぐ ろ油漬缶詰・鶏卵・ベーコン	菓子・精白米・調合油・有塩 バター・はるさめ・お好み焼 き粉	たまねぎ・ホールトマト・にんに く・しょうが・にんじん・チンゲン サイ・キャベツ・きゅうり・いよか ん・冷凍コーン・あおのり

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	504	19.5	15.7	228	1.9	131	0.31	0.36	34	4.3	2.1
3歳以上児	591	22.5	18.9	213	2.3	150	0.36	0.36	38	5.1	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。

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	ご飯 味噌汁 はんぺんの磯辺揚げ マロニーの金平 きゅうりの和え物 果物（バナナ）	ヨーグルト 麦茶 豚肉の生姜ご飯 麦茶	ヨーグルト・油揚げ・みそ・ 煮干し・削り節・はんぺん・ ぶたロース	精白米・天ぷら粉・調合油・ ごま油・三温糖	たまねぎ・こまつな・あおのり・マ ロニー・ごぼう・にんじん・青ピー マン・きゅうり・バナナ・しょう が・こねぎ
18 水	ブリオッシュ ★きのこのかき玉スープ 鶏肉のバーベキューソース 小松菜のカリカリバーコンサラ ヨーグルト	バナナ 麦茶 ほたもち 麦茶	鶏卵・若鶏もも皮なし・ベー コン・ヨーグルト・あずき・ きな粉	ブリオッシュ・片栗粉・薄力 粉・調合油・三温糖・オリ ブ油・精白米	バナナ・えのきたけ・ぶなしめじ・ しょうが・トマトケチャップ・りん ご・にんにく・たまねぎ・こまつ な・キャベツ
19 木	ご飯 味噌汁 ヒレカツ 春雨サラダ 茹でキャベツ 果物（柑橘類）	ジュース 菓子 焼き芋 牛乳	みそ・煮干し・削り節・ぶた ヒレ・鶏卵・ロースハム・牛 乳	菓子・精白米・薄力粉・パン 粉・調合油・はるさめ・三温 糖・マヨネーズ・さつまいも	りんごジュース・だいこん・たまね ぎ・ほうれんそう・きゅうり・にん じん・キャベツ・いよかん
21 土	きつねうどん じゃが芋のそぼろ煮 フルーツヨーグルト	牛乳 菓子 炊き込みご飯 麦茶	牛乳・油揚げ・削り節・鶏ひ き肉・ヨーグルト・若鶏もも 皮なし	菓子・ゆでうどん・三温糖・ じゃがいも・調合油・精白米	長ねぎ・にんじん・ほうれんそう・ みかん缶詰・乾しいたけ
23 月	ご飯 けんちん汁 鮭のスタミナ焼き もやしとほうれん草の胡麻和え 果物（柑橘類）	牛乳 菓子 桃のケーキ 牛乳	牛乳・木綿豆腐・削り節・さ け・みそ・鶏卵	菓子・精白米・糸こんにゃ く・さといも・調合油・すり ごま・三温糖・薄力粉・無塩 バター	ごぼう・にんじん・だいこん・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・いよか ん・黄桃缶
24 火	青菜御飯 味噌汁 さっぱり生姜焼き 野菜ソテー 茹でブロッコリー 果物（バナナ）	ヨーグルト 麦茶 すいとん 麦茶	ヨーグルト・生揚げ・みそ・ 削り節・煮干し・ぶたロー ス・若鶏もも皮なし	精白米・三温糖・調合油・マ ヨネーズ・薄力粉	塩わかめ・長ねぎ・しょうが・だい こん・キャベツ・りょくとうもや し・青ピーマン・にんじん・ブロッ コリー・バナナ・ほうれんそう・乾 しいたけ
25 水	牛乳パン ジュリエンスープ キッシュ マカロニソテー ヨーグルト	バナナ 麦茶 いなり寿司 麦茶	鶏卵・ベーコン・プロセス チーズ・ヨーグルト・油揚げ	牛乳パン・調合油・マカロ ニ・スパゲティ・有塩バ ター・精白米・三温糖・いり ごま	バナナ・キャベツ・たまねぎ・にん じん・セロリー・赤ピーマン・ほう れんそう・青ピーマン・トマトケ チャップ
26 木	ふりかけご飯 味噌汁 タラのステーキソースかけ ブロッコリーの胡麻サラダ 果物（柑橘類）	ジュース 菓子 スイートブール 牛乳	木綿豆腐・みそ・削り節・煮 干し・たら・ロースハム・鶏 卵・牛乳	菓子・精白米・薄力粉・調合 油・三温糖・すりごま・マヨ ネーズ・ロールパン・無塩バ ター	りんごジュース・はくさい・みず な・たまねぎ・ブロッコリー・キャ ベツ・いよかん
27 金	ご飯 味噌汁 鶏すき キャベツの塩昆布和え りんごゼリー	牛乳 菓子 スイートポテト 牛乳	牛乳・みそ・煮干し・削り 節・若鶏もも皮なし・焼き豆 腐・生クリーム・卵黄	菓子・精白米・しらたき・調 合油・三温糖・ごま油・ゼ リー・さつまいも・有塩バ ター・いりごま	えのきたけ・たまねぎ・塩わかめ・ にんじん・長ねぎ・はくさい・キャ ベツ・塩昆布
28 土	ミートソーススパゲティ 若布スー グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 ラスク 牛乳	牛乳・鶏ひき肉・ぶたひき 肉・バルメザンチーズ・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・食パン・ グラニュー糖	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・塩わかめ・ 長ねぎ・キャベツ・きゅうり
30 月	ごま塩ご飯 豚肉とこんにゃくの炒め汁 鮭の味噌煮 ほうれん草と人参の白和え 果物（柑橘類）	牛乳 菓子 トマトソースのペンネ 牛乳	牛乳・ぶたロース・さば・み そ・木綿豆腐・ベーコン・パ ルメザンチーズ	菓子・精白米・ごま塩・糸こ んにゃく・ごま油・三温糖・ すりごま・ペンネ・調合油	にんじん・えのきたけ・長ねぎ・さ やいんげん・しょうが・ほうれんそ う・いよかん・たまねぎ・青ピーマ ン・トマトケチャップ・ホールトマ ト
31 火	切干天根の炊き込みご飯 味噌汁 豚しゃぶ 茹で野菜 果物（バナナ）	ヨーグルト 麦茶 若布とチーズのおにぎり 麦茶	ヨーグルト・油揚げ・絹ごし 豆腐・みそ・煮干し・削り 節・ぶたロース・プロセス チーズ	精白米・三温糖・調合油・マ ヨネーズ	切干しだいこん・にんじん・なめ こ・長ねぎ・キャベツ・りょくとう もやし・バナナ

★ 今月のおすすめメニュー ★

「チーズ蒸しパン」＜大人2人、子ども2人分＞

＜材料＞

- ・小麦粉…70 g
 - ・ベーキングパウダー…2.4 g
 - ・砂糖…30 g
 - ・水…60ml
 - ・サラダ油…12 g
 - ・チーズ…12 g
- （ピザ用、スライス、ブロックなど
どんなチーズでもOK）

＜作り方＞

- 1,小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- 2,1に砂糖、水、サラダ油を加えて混ぜる。
- 3,アルミカップに生地をいれ、食べやすい大きさにしたチーズをのせる。
- 3.蒸し器で10分ほど蒸し、楊枝をさして生地がついてこなければOK。

材料を混ぜて蒸すだけの、ご家庭で簡単に作れるおやつです。
お子様と一緒に作っても楽しいですね。
チーズ以外にもウィンナーやジャムなど、いろんなものを乗せたり
混ぜたりしてオリジナル蒸しパンを作ってみてはいかがでしょうか。