

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 金	青菜ご飯 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)	牛乳 菓子 黒蒸しパン 麦茶	牛乳・みそ・削り節・煮干し・若鶏もも皮なし・さつま揚げ	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・いりごま	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
2 土	スパゲティナポリタン 白菜スープ コーンサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 ジャムサンド 麦茶	牛乳・ベーコン・パルメザンチーズ・なると・ヨーグルト	菓子・マカロニ・スパゲティ・調合油・いりごま・食パン	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・はくさい・長ねぎ・キャベツ・きゅうり・冷凍コーン・いちごジャム
5 火	納豆ご飯 味噌汁 カジキの人参ソース焼き がんもどきの含め煮 もやしとほうれん草の胡麻和え 果物(みかん)	ヨーグルト 麦茶 クリームデニッシュ 牛乳	ヨーグルト・納豆・みそ・削り節・煮干し・めかじき・がんもどき・牛乳	精白米・マヨネーズ・三温糖・すりごま・クリームデニッシュ	はくさい・えのきたけ・みずな・にんじん・りょくとうもやし・ほうれんそう・みかん
6 水	バターロール 若布スープ ポテトコロッケ スパゲティソテー 茹でキャベツ ヨーグルト	バナナ 麦茶 コーン入りたまご雑炊 麦茶	鶏ひき肉・鶏卵・ヨーグルト・パルメザンチーズ	ロールパン・いりごま・じゃがいも・薄力粉・パン粉・調合油・マカロニ・スパゲティ・三温糖・いりごま・精白米・片栗粉	バナナ・塩わかめ・長ねぎ・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・トマトケチャップ・キャベツ・冷凍コーン
7 木	ぶりかけご飯 味噌汁 しゅうまい 金平牛蒡 きゅうりのあえもの 果物(バナナ)	ジュース 菓子 餃子の皮ピザ 牛乳	絹ごし豆腐・みそ・削り節・煮干し・ぶたひき肉・ピザチーズ・牛乳	菓子・精白米・ごま油・片栗粉・しゅうまいの皮・調合油・三温糖・いりごま・ぎょうざの皮	りんごジュース・たまねぎ・こまつな・しょうが・たけのこ水煮缶詰・乾しいたけ・ごぼう・にんじん・きゅうり・バナナ・青ピーマン・コーン缶詰粒・トマトケチャップ
8 金	ご飯 味噌汁 鶏肉のガーリック焼き 切干大根の煮付け 蒸し野菜 果物(みかん)	牛乳 菓子 ホットケーキ 牛乳	牛乳・みそ・削り節・煮干し・若鶏もも皮なし・さつま揚げ・鶏卵	菓子・精白米・三温糖・調合油・さつまいも・ホットケーキミックス・メープルシロップ	えのきたけ・塩わかめ・長ねぎ・にんにく・切干しだいこん・にんじん・みかん
9 土	中華丼 若布スープ 南瓜のそぼろ煮 りんごゼリー	牛乳 菓子 炊き込みご飯 麦茶	牛乳・ぶたロース・なると・鶏ひき肉・若鶏もも皮なし	菓子・精白米・三温糖・ごま油・片栗粉・いりごま・調合油・ゼリー	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・乾しいたけ
11 月	牛乳パン ポトフ タンドリーチキン マカロニサラダ 茹でキャベツ ヨーグルト	バナナ 麦茶 若石揚げ 牛乳	フランクフルトソーセージ・若鶏もも皮なし・ブレーン・ヨーグルト・まぐろ油漬缶詰・ヨーグルト・大豆水煮缶詰・鶏卵・牛乳	ロールパン・じゃがいも・マカロニ・スパゲティ・調合油・マヨネーズ・さつまいも・薄力粉・三温糖	バナナ・たまねぎ・かぶ・にんじん・トマトケチャップ・にんにく・しょうが・きゅうり・キャベツ・乾ひじき
12 火	★菜飯 味噌汁 擬製豆腐 南瓜の甘煮 ブロッコリーの塩茹で ぶどうゼリー	牛乳 菓子 ラーメン 麦茶	牛乳・みそ・削り節・煮干し・押し豆腐・鶏卵・鶏ひき肉・焼き豚・なると	菓子・精白米・ごま油・いりごま・三温糖・調合油・マヨネーズ・ゼリー・生中華めん	こまつな・だいこん・はくさい・ゆでたまねぎ・こねぎ・ほうれんそう・生しいたけ・にんじん・くりかぼちゃ・ブロッコリー・冷凍コーン・長ねぎ
13 水	おにぎり さつま汁 鶏の照り焼き ひじきの炒り煮 果物(みかん)	ヨーグルト 麦茶 豚肉の生姜ご飯 麦茶	ヨーグルト・生揚げ・ぶたロース・みそ・若鶏もも皮なし・さつま揚げ	精白米・さつまいも・調合油・糸こんにゃく・三温糖	にんじん・だいこん・生しいたけ・長ねぎ・ごぼう・はくさい・しょうが・乾ひじき・みかん・こねぎ
14 木	ご飯 のっぺい汁 鮭の西京焼き マロニーの金平 茹でブロッコリー 果物(りんご)(1才煮りんご)	ジュース 菓子 菓ごもりポテト 牛乳	削り節・さけ・淡色辛みそ・牛乳・プロセスチーズ	菓子・精白米・さといも・片栗粉・三温糖・すりごま・ごま油・マヨネーズ・じゃがいも	りんごジュース・だいこん・にんじん・生しいたけ・さやえんどう・マロニー・ごぼう・青ピーマン・ブロッコリー・りんご・あおのり
15 金	散らし寿司 すまし汁 鶏肉の唐揚げ 茹で野菜 ポテトフライ 果物(みかん)	牛乳 菓子 どら焼き 麦茶	牛乳・鶏卵・でんぷ・木綿豆腐・削り節・若鶏もも皮なし	菓子・精白米・三温糖・片栗粉・調合油・マヨネーズ・フライドポテト・どら焼	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・キャベツ・みかん
16 土	チキンカレーライス 若布スープ ブロッコリーサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 おなかチーズおにぎり 麦茶	牛乳・若鶏もも皮なし・ヨーグルト・プロセスチーズ・削り節	菓子・精白米・じゃがいも・調合油・いりごま	たまねぎ・にんじん・塩わかめ・長ねぎ・ブロッコリー・キャベツ・冷凍コーン

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	496	19.3	15.4	222	1.9	165	0.31	0.36	36	4.6	2.2
3才以上児	587	22.6	18.3	200	2.4	197	0.38	0.35	46	5.9	2.6

*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
18月	ご飯 中華風スープ ホイコーロー風 胡瓜の甘酢 蒸し野菜 果物(みかん)	牛乳 菓子 きつねうどん 麦茶	牛乳・なると・ふたロース・生揚げ・赤色辛みそ・油揚げ・削り節	菓子・精白米・ごま油・片栗粉・調合油・三温糖・じゃがいも・ゆでうどん	はくさい・にんじん・ゆでたけのこ・長ねぎ・乾しいたけ・キャベツ・炒め青ピーマン・きゅうり・みかん・ほうれんそう
19火	ご飯 けんちん汁 れんこんの小判焼き チャプチェ スティック胡瓜 果物(バナナ)	ヨーグルト 麦茶 練乳クッキー 麦茶	ヨーグルト・木綿豆腐・みそ・削り節・ふたひき肉・コンデンスミルク	精白米・系こんにゃく・さといも・調合油・片栗粉・三温糖・ごま油・薄力粉・有塩バター・粉糖	ごぼう・にんじん・だいこん・長ねぎ・れんこん・しょうが・マロニー・赤ピーマン・黄ピーマン・りょくとうもやし・きゅうり・バナナ
20水	フリオッシュ かき玉スープ マカロニグラタン 小松菜のかりかりベーコンサラダ ももゼリー	バナナ 麦茶 凍り豆腐のそぼろご飯 麦茶	鶏卵・若鶏もも皮なし・牛乳・パルメザンチーズ・ベーコン・凍り豆腐・鶏ひき肉	ロールパン・片栗粉・マカロニ・スパゲティ・調合油・薄力粉・有塩バター・パン粉・オリーブ油・三温糖・ゼリー・精白米	バナナ・たまねぎ・パセリ・キャベツ・こまつな・にんじん
21木	ご飯 豚肉とこんにゃくの炒め汁 鯖の味噌煮 さつまいもの甘煮 キャベツの塩昆布和え 果物(みかん)	ジュース 菓子 トマトソースのペンネ 牛乳	ふたロース・さば・みそ・ベーコン・パルメザンチーズ・牛乳	菓子・精白米・系こんにゃく・ごま油・三温糖・さつまいも・ペンネ・調合油	りんごジュース・にんじん・えのきたけ・長ねぎ・さやえんどう・しょうが・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・ホールのトマト
22金	ご飯 味噌汁 豚マヨ炒め ほうれん草のソテー 茹で人参 ヨーグルト	牛乳 菓子 焼きそば 麦茶	牛乳・木綿豆腐・みそ・削り節・煮干し・ふたロース・マヨネーズ・ヨーグルト	菓子・精白米・有塩バター・調合油・中華めん	たまねぎ・みずな・にんにく・しょうが・ほうれんそう・りょくとうもやし・冷凍コーン・にんじん・キャベツ・青ピーマン
25月	ふりがけご飯 味噌汁 とり天 五目豆 キャベツのおかかあえ 果物(みかん)	牛乳 菓子 塩昆布とツナのおにぎり 麦茶	牛乳・みそ・削り節・煮干し・若鶏もも皮なし・大豆水煮缶詰・さつまいも・まぐろ油漬缶詰	菓子・精白米・薄力粉・片栗粉・調合油・三温糖	はくさい・たまねぎ・塩わかめ・しょうが・にんにく・にんじん・乾しいたけ・まこんぶ・キャベツ・みかん・塩昆布
26火	お赤飯 むらくも汁 カジキのケチャップソース 筑前煮・蒸し野菜 フロッコリーの胡麻酢和え 果物(みかん)	ヨーグルト 麦茶 いちごのロールケーキ 麦茶	ヨーグルト・ささげ・鶏卵・削り節・めかじき・若鶏もも皮なし・サラダ竹輪	精白米・ごま塩・片栗粉・調合油・三温糖・いりごま・ショートケーキ	たまねぎ・ほうれんそう・えのきたけ・しょうが・トマトケチャップ・ゆでたけのこ・にんじん・ごぼう・れんこん・さやえんどう・フロッコリー・くりかぼちゃ・みかん・いちご
27水	牛乳パン コーンスープ キッシュ マカロニサラダ さつまいものレモン煮 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・まぐろ油漬缶詰・ヨーグルト・油揚げ	ロールパン・片栗粉・調合油・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ・精白米・三温糖・いりごま・さつまいも	バナナ・冷凍コーン・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・赤ピーマン・ほうれんそう・きゅうり・レモン
28木	ご飯 ドライビーンズ 春雨スープ 根菜サラダ 果物(りんご)(1才煮りんご)	牛乳 菓子 お好み焼き 牛乳	牛乳・大豆水煮缶詰・ふたひき肉・鶏卵・ベーコン	菓子・精白米・調合油・三温糖・はるさめ・いりごま・マヨネーズ・お好み焼き粉	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・ホールのトマト・にんにく・しょうが・トマトケチャップ・チンゲンサイ・れんこん・かぶ・かぶの葉・りんご・キャベツ・冷凍コーン・あおのり
29金	ごま塩ご飯 味噌汁 豚肉のバーベキューソース焼き きゃべつともやしのナムル 人参の甘煮 果物(みかん)	牛乳 菓子 ポテマヨトースト 牛乳	牛乳・みそ・削り節・煮干し・ふたロース・まぐろ油漬缶詰・プロセスチーズ	菓子・精白米・ごま塩・調合油・三温糖・ごま油・食パン・じゃがいも・マヨネーズ	えのきたけ・だいこん・みずな・トマトケチャップ・りんご・にんにく・たまねぎ・しょうが・キャベツ・りょくとうもやし・にんじん・みかん・冷凍コーン
30土	あんかけやきそば 韓国風スープ グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 ツナサンド 牛乳	牛乳・ふたロース・なると・ヨーグルト・まぐろ油漬缶詰	菓子・中華めん・調合油・ごま油・三温糖・片栗粉・いりごま・食パン・マヨネーズ	はくさい・にんじん・ほうれんそう・塩わかめ・たまねぎ・キャベツ・きゅうり

★ 今月のおすすめメニュー ★

「カジキの人参ソース焼き」＜大人2人、子ども2人分＞

＜材料＞大人2人、子ども2人

- ・カジキ 40g×6切れ
- ・塩 少々
- ・人参 中1/3本
- ・マヨネーズ 大さじ1と1/2

＜作り方＞

- 1.カジキは塩を少々ふっておく。
- 2.人参は皮をむき、細かいみじん切りにしておく。(フードプロセッサーでもOK)
- 3.2にマヨネーズを加えて混ぜ、1のカジキの上に塗り広げ、オーブンまたはグリルで火が通るまで焼く。

人参の鮮やかなオレンジ色のソースが食欲をそそる、魚料理です。カジキだけでなく、鮭や他の白身魚でも美味しいです。また和食にも洋食にも合いますので是非ご家庭でも作ってみてください。