

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
4 土	わかめうどん じゃが芋のそぼろ煮 ピーチゼリー	牛乳 菓子 おにぎり 麦茶	牛乳・ふたロース・削り節・ 鶏ひき肉	菓子・ゆであどん・調合油・ じゃがいも・三温糖・ゼ リー・精白米	塩わかめ・にんじん・長ねぎ
6 月	カレーライス 白菜スープ ツナサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 ホットケーキ 麦茶	牛乳・ふたロース・なると・ まぐろ油漬缶詰・ヨーグル ト・鶏卵	菓子・精白米・じゃがいも・ 調合油・いりごま・ホット ケーキミックス・メープルシ ロップ	たまねぎ・にんじん・はくさい・長 ねぎ・キャベツ・きゅうり
7 火	ご飯 味噌汁 照り焼きハンバーグ 酢味噌和え 茹でキャベツ オレンジゼリー	ヨーグルト 麦茶 七草粥 麦茶	ヨーグルト・みそ・削り節・ 煮干し・鶏ひき肉・ふたひき 肉・サラダ竹輪・みそ・若鶏 もも皮なし	精白米・釜焼きふ・パン粉・ 調合油・三温糖・片栗粉・マ ヨネーズ・ゼリー	たまねぎ・みずな・にんじん・塩わ かめ・きゅうり・キャベツ・ほうれ んそう・だいこん・かぶ・かぶの葉
8 水	ブリオッシュ ミネストローネスープ 中華風ローストチキン 大根サラダ 蒸し野菜 ヨーグルト	バナナ 麦茶 おにぎり 麦茶	若鶏もも皮なし・ヨーグルト	ロールパン・マカロニ・スパ ゲティ・有塩バター・三温 糖・いりごま・調合油・精白 米	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・ホールのトマト・しょうが・だい こん・きゅうり・にんじん・くりか ぼちゃ
9 木	ご飯 鶏のつくね汁 鮭の塩焼き さつま芋の甘煮 れんごんの金平 果物(みかん)	ジュース 菓子 クリームコーンパスタ 麦茶	鶏ひき肉・みそ・さけ・ペー コン・牛乳・パルメザンチー ズ	菓子・精白米・片栗粉・調合 油・さつまいも・三温糖・い りごま・ごま油・マカロニ・ スパゲティ	りんごジュース・長ねぎ・しょう が・ごぼう・にんじん・はくさい・ れんごん・にんじん・みかん・たま ねぎ・ほうれんそう・コーン缶詰ク リーム
10 金	ふりかけご飯 味噌汁 はんぺんフライ 焼き豚サラダ 茹で人参 果物(バナナ)	牛乳 菓子 お汗粉(すいとん入り) せんべい 麦茶	牛乳・油揚げ・みそ・煮干 し・削り節・はんぺん・鶏 卵・焼き豚・あずき	菓子・精白米・薄力粉・パン 粉・調合油・マヨネーズ・三 温糖	えのきたけ・こねぎ・キャベツ・ きゅうり・にんじん・バナナ
11 土	豚肉のうま煮丼 若布スープ コーンサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 ジャムサンド 牛乳	牛乳・ふたロース・ヨーグル ト	菓子・精白米・調合油・ごま 油・三温糖・片栗粉・いりご ま・食パン	にんじん・たまねぎ・はくさい・え のきたけ・ぶなしめじ・にんにく・ チンゲンサイ・塩わかめ・長ねぎ・ キャベツ・きゅうり・冷凍コーン・ いちごジャム
14 火	フルコギ丼 味噌汁 オリエンタルサラダ 果物(バナナ)	ヨーグルト 麦茶 大芋 麦茶	ヨーグルト・ふたロース・み そ・煮干し・削り節・若鶏さ さ身	精白米・調合油・三温糖・ご ま油・釜焼きふ・コーンフ レーク・さつまいも・いりご ま	にんにく・たまねぎ・にんじん・ご ぼう・にら・塩わかめ・キャベツ・ きゅうり・バナナ
15 水	バターロール かき玉スープ マカロニグラタン ブロッコリーのサラダ ももゼリー	バナナ 麦茶 お好み焼き 牛乳	鶏卵・若鶏もも皮なし・牛 乳・パルメザンチーズ・ペー コン	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・ ゼリー・お好み焼き粉	バナナ・たまねぎ・パセリ・フロ ッキー・キャベツ・にんじん・冷凍 コーン・あおのり
16 木	ごま塩ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ 茹でキャベツ 南瓜の甘煮 ヨーグルト	ジュース 菓子 中華おこわ 麦茶	油揚げ・みそ・削り節・煮干 し・押し豆腐・鶏ひき肉・ ヨーグルト・ふたロース	菓子・精白米・ごま塩・三温 糖・片栗粉・マヨネーズ・ご ま油	りんごジュース・はくさい・たま ねぎ・にんじん・れんごん・生しい たけ・えのきたけ・キャベツ・くりか ぼちゃ・ゆでたけのこ・乾しいた け・にんじん
17 金	ご飯 野菜のカレースープ タラのステーキソースかけ スパゲティサラダ 茹で人参 果物(みかん)	牛乳 菓子 ★黒ごま入り サターアング 牛乳	牛乳・ふたロース・たら・ブ ロセスチーズ・鶏卵	菓子・精白米・じゃがいも・ 調合油・薄力粉・三温糖・マ カロニ・スパゲティ・オリ ブ油・黒砂糖・いりごま・す りごま	キャベツ・たまねぎ・にんじん・ きゅうり・みかん
18 土	チャンポン 南瓜のそぼろ煮 ヨーグルト	牛乳 菓子 炊き込みご飯 麦茶	牛乳・ふたロース・蒸しわか め・鶏ひき肉・ヨーグル ト・若鶏もも皮なし	菓子・生中華めん・ごま油・ 調合油・三温糖・精白米	にんじん・キャベツ・りょくとうも やし・にら・長ねぎ・冷凍くりかぼ ちゃ・乾しいたけ
20 月	ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ 茹で人参 果物(みかん)	牛乳 菓子 焼きそば 牛乳	牛乳・みそ・削り節・煮干 し・若鶏もも皮なし・ロース ハム・ふたロース	菓子・精白米・片栗粉・調合 油・じゃがいも・マヨネー ズ・蒸し中華めん	だいこん・塩わかめ・長ねぎ・し ょうが・にんにく・きゅうり・にん じん・みかん・キャベツ・たまねぎ・ 青ピーマン

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	504	19.3	15.3	215	1.8	155	0.30	0.35	34	4.7	2.0
3才以上児	586	21.9	17.8	186	2.2	182	0.35	0.33	42	5.9	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。

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
21 火	若布ごはん 味噌汁 かじきの甘酢焼き 切干大根の煮付け 茹でキャベツ 果物 (バナナ)	牛乳 菓子 ヨーグルトケーキ 牛乳	牛乳・油揚げ・みそ・煮干し・削り節・めかじぎ・さつま揚げ・プレーンヨーグルト・鶏卵	菓子・精白米・三温糖・片栗粉・調合油・マヨネーズ・薄力粉	りょくとうもやし・こまつな・切干しだいこん・にんじん・キャベツ・バナナ・レモン果汁
22 水	牛乳パン 白菜とえのきのスープ キッシュ シルバーサラダ 蒸し野菜 ヨーグルト	バナナ 麦茶 塩昆布とツナのおにぎり 麦茶	鶏卵・ベーコン・プロセスチーズ・ロースハム・ヨーグルト・まぐろ油漬缶詰	ロールパン・有塩バター・調合油・はるさめ・マヨネーズ・精白米	バナナ・はくさい・たまねぎ・えのきたけ・赤ピーマン・ほうれんそう・にんじん・きゅうり・くりかぼちゃ・塩昆布
23 木	お赤飯 すまし汁 鶏肉のみそからめ焼き 煮付け・こぶき芋 茹でブロッコリー 果物 (みかん)	ジュース 菓子 もものロールケーキ 麦茶	ささげ・木綿豆腐・削り節・若鶏もも皮なし・みそ・さつま揚げ	菓子・精白米・ごま塩・三温糖・マヨネーズ・じゃがいも・ロールケーキ	りんごジュース・えのきたけ・ほうれんそう・長ねぎ・まこんぶ・だいこん・にんじん・ブロッコリー・みかん・黄桃缶
24 金	ふりかけご飯 味噌汁 酢鶏 もやしとほうれん草の胡麻和え ぶどうゼリー	牛乳 菓子 あんまん 牛乳	牛乳・生揚げ・みそ・削り節・煮干し・若鶏もも皮なし・あずき	菓子・精白米・片栗粉・調合油・さつまいも・三温糖・すりごま・ゼリー・薄力粉	えのきたけ・塩わかめ・しょうが・にんじん・たまねぎ・青ピーマン・乾しいたけ・トマトケチャップ・りょくとうもやし・ほうれんそう
25 土	スパゲティナポリタン 白菜スープ グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 ラスク 牛乳	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・有塩バター・グラニュー糖	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
27 月	かしわご飯 味噌汁 鮭の漬け焼き ジャーマンポテト 果物 (みかん)	牛乳 菓子 りんごの包み揚げ 牛乳	牛乳・若鶏もも皮なし・油揚げ・みそ・煮干し・削り節・さけ・フランクフルトソーセージ	菓子・精白米・調合油・三温糖・いりごま・じゃがいも・さつまいも・無塩バター・ぎょうざの皮	ごぼう・にんじん・乾しいたけ・さやいんげん・キャベツ・こねぎ・たまねぎ・パセリ・みかん・りんご
28 火	ご飯 味噌汁 豚肉のりんごソースかけ 人参しりしり 茹でブロッコリー 果物 (バナナ)	ヨーグルト 麦茶 にゅうめん 麦茶	ヨーグルト・絹ごし豆腐・みそ・煮干し・削り節・ぶたロース・まぐろ油漬缶詰・若鶏もも皮なし	精白米・三温糖・ごま油・マヨネーズ・そうめん・調合油	なめこ・長ねぎ・りんご・たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・バナナ・乾しいたけ・ほうれんそう
29 水	バターロール 五目スープ タンドリーチキン 小松菜のかりかりベーコンサラダ 蒸し野菜 ヨーグルト	バナナ 麦茶 納豆チャーハン 麦茶	若鶏もも皮なし・プレーンヨーグルト・ベーコン・ヨーグルト・納豆	ロールパン・オリーブ油・三温糖・精白米・ごま油	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・にんにく・しょうが・トマトケチャップ・こまつな・キャベツ・くりかぼちゃ・こねぎ
30 木	麻婆丼 春雨スープ ナムル りんごゼリー	牛乳 菓子 いももち 牛乳	牛乳・木綿豆腐・ぶたひき肉・みそ	菓子・精白米・調合油・三温糖・片栗粉・はるさめ・ごま油・いりごま・ゼリー・じゃがいも・有塩バター	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・りょくとうもやし・きゅうり
31 金	ご飯 味噌汁 鯖のおろしソースかけ 蒸し野菜 胡瓜の即席漬け 果物 (みかん)	牛乳 菓子 きなこ蒸しパン ジュース	牛乳・みそ・煮干し・削り節・さば・きな粉	菓子・精白米・片栗粉・調合油・三温糖・さつまいも・薄力粉	はくさい・えのきたけ・みずな・しょうが・だいこん・きゅうり・みかん・りんごジュース

★ 今月のおすすめメニュー ★

「豆腐ハンバーグ」＜大人2人、子ども2人分＞

＜材料＞大人2人、子ども2人

- ・鶏ひき肉…100g
- ・木綿豆腐…100g
- (水切りしたもの)
- ・人参…1/3本
- ・玉ねぎ…1/6個
- ・れんこん…20g
- ・しいたけ…1枚
- ★醤油…小さじ1
- ★砂糖…小さじ2
- ★塩…少々
- ★片栗粉…小さじ4

【あんかけ】

- ・えのき…30g
- ・だし汁…50ml
- ☆醤油…小さじ1と1/2
- ☆砂糖…小さじ1
- ・片栗粉…小さじ1

＜作り方＞

- 1.人参、玉ねぎ、れんこん、しいたけはみじん切りにしておく。
- 2.ボールに1と鶏ひき肉、水切りした木綿豆腐を入れ、★をすべて入れてよくこねる。
- 3.2を6等分して丸め、フライパンで焼く。
- 4.【あんかけ作り】えのきは1cmの長さに切っておく。(細かめ)
- 5.小鍋にだし汁と☆を入れて沸騰させ、えのきを加えて煮る。
- 6.片栗粉に分量外の水を加えて水溶き片栗粉を作り、5に加えてとろみをつける。
- 7.ハンバーグに6をかけて出来上がり。

お正月のごちそうで疲れた胃にもやさしい、野菜や豆腐がたっぷり入って、ヘルシーな豆腐ハンバーグです。だしのきいた和風あんをかけることで、塩分をひかえても美味しくいただけます。れんこんを粗みじんにとするとシャキシャキとした食感が楽しんでおすすめです。