

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 土	スパゲティナポリタン ポテトスープ グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 塩昆布とツナのおにぎり 麦茶	牛乳・フランクフルトソー セージ・パルメザンチーズ・ ベーコン・ヨーグルト・まぐ ろ油漬缶詰	菓子・マカロニ・スパゲ ティ・調合油・じゃがいも・ 精白米	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・ トマトケチャップ・ホールトマト・ パセリ・キャベツ・きゅうり・塩昆 布
3 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(バナナ)	牛乳 菓子 桜餅 3.4.5才 ひなあられ 1.2才 せんべい 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・いりごま・マヨ ネーズ・桜もち(関東風)	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・バナナ
4 火	ふりかけご飯 鶏のつくね汁 お好み焼き風厚焼き卵 切干大根の甘酢和え 果物(柑橘類)	ヨーグルト 麦茶 ピザトースト 牛乳	ヨーグルト・鶏ひき肉・み そ・サラダ竹輪・鶏卵・削り 節・ベーコン・プロセスチー ズ・牛乳	精白米・片栗粉・調合油・三 温糖・食パン	長ねぎ・しょうが・ごぼう・にんじ ん・はくさい・キャベツ・あおの り・切干しだいこん・りよくとうも やし・きゅうり・いよかん・たまね ぎ・青ピーマン・トマトケチャップ
5 水	オープンサンド コーンスープ ポークビーンズ ももゼリー	バナナ 麦茶 おなかチャハン 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
6 木	お赤飯 味噌汁 鯖のカレー揚げ 煮付け・スパゲティソテー 茹でブロッコリー 果物(柑橘)	ジュース 菓子 いちごのショートケーキ 麦茶	ささげ・油揚げ・みそ・削り 節・煮干し・さば・さつま揚 げ	菓子・精白米・ごま塩・片栗 粉・調合油・三温糖・マカロ ニ・スパゲティ・マヨネー ズ・ショートケーキ	りんごジュース・キャベツ・こね ぎ・だいこん・にんじん・たまね ぎ・青ピーマン・トマトケチャ ップ・ブロッコリー・いよかん・いち ご
7 金	若布ごはん 味噌汁 鶏肉のコーンフレーク焼き 人参しりしり ポテトフライ 果物(柑橘類)	牛乳 菓子 マドレーヌ 麦茶	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・まぐろ油漬 缶詰・鶏卵	菓子・精白米・コーンフレ ーク・ごま油・フライドポテ ト・調合油・薄力粉・三温 糖・無塩バター	なめこ・長ねぎ・にんにく・しょ うが・にんじん・いよかん・レモン果 汁
8 土	チャンポン ブロッコリーの胡麻サラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 海苔チーズサンド 牛乳	牛乳・ぶたロース・蒸しわか め・ロースハム・ヨーグル ト・プロセスチーズ・エッグ ケア	菓子・生中華めん・ごま油・ すりごま・マヨネーズ・食パ ン	長ねぎ・にんじん・キャベツ・り よくとうもやし・にら・ブロッコ リー・焼きのり
10 月	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き コーンのかき揚げ 胡瓜と若布の酢の物 果物(柑橘類)	牛乳 菓子 カレーうどん 麦茶	牛乳・油揚げ・みそ・削り 節・煮干し・さけ・ぶたロー ス	菓子・精白米・天ぷら粉・調 合油・いりごま・三温糖・ゆ でうどん	だいこん・みずな・冷凍コーン・た まねぎ・あおのり・きゅうり・塩わ かめ・いよかん・こねぎ
11 火	餃子丼 かき玉スープ ハンサンスー 果物(柑橘類)	ヨーグルト 麦茶 スイートポテトクランブ 牛乳	ヨーグルト・ぶたひき肉・鶏 卵・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・はるさめ・さつまいも・ 有塩バター・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・たまね ぎ・にんじん・きゅうり・いよかん
12 水	牛乳パン 若布スー コーンチーズハンバーグ マカロニサラダ 茹で野菜 りんごゼリー	バナナ 麦茶 にらもやしラーメン 麦茶	ぶたひき肉・鶏ひき肉・プロ セスチーズ・まぐろ油漬缶 詰・ぶたロース	ロールパン・いりごま・パン 粉・調合油・マカロニ・スパ ゲティ・マヨネーズ・ゼ リー・生中華めん	バナナ・塩わかめ・長ねぎ・たま ねぎ・冷凍コーン・トマトケチャ ップ・にんじん・きゅうり・ブロッ コリー・にら・りよくとうもやし
13 木	ふりかけご飯 味噌汁 鶏肉のバーベキューソース焼き 小松菜のかりかりベーコンサラダ 蒸し野菜 果物(柑橘類)	ジュース 菓子 チーズ蒸しパン 牛乳	生揚げ・みそ・煮干し・削り 節・若鶏もも皮なし・ベー コン・プロセスチーズ・牛乳	菓子・精白米・薄力粉・三温 糖・オリーブ油・調合油	りんごジュース・りよくとうもや し・長ねぎ・しょうが・トマトケ チャップ・りんご・にんにく・たま ねぎ・キャベツ・こまつな・くりか ぼちゃ・いよかん
14 金	ご飯 味噌汁 はんぺんフライ マロニーの金平 きゅうりの和え物 果物(バナナ)	牛乳 菓子 豚肉の生姜ご飯 麦茶	牛乳・みそ・煮干し・削り 節・はんぺん・鶏卵・ぶた ロース	菓子・精白米・薄力粉・パン 粉・調合油・ごま油・三温糖	えのきたけ・たまねぎ・こまつな・ 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
15 土	焼きそば 韓国風スープ コーンサラダ 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

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	499	19.3	15.7	221	1.9	152	0.31	0.36	37	4.7	2.0
3才以上児	585	22.1	18.6	199	2.4	171	0.36	0.34	43	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。

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 月	ぶりかけご飯 味噌汁 春巻き ごぼうサラダ キャベツのおかかあえ オレンジゼリー	牛乳 菓子 ぼたもち 麦茶	牛乳・木綿豆腐・みそ・かつお節・煮干し・ふたローズ・削り節・あずき・きな粉	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	りょくとうもやし・チンゲンサイ・はくさい・ゆでたけのこ・乾しいたけ・ごぼう・にんじん・キャベツ
18 火	カレーライス 春雨スープ ツナサラダ 果物(りんご) (1才煮りんご)	ヨーグルト 麦茶 お好み焼き 牛乳	ヨーグルト・ふたローズ・まぐろ油漬缶詰・鶏卵・ベーコン・牛乳	精白米・じゃがいも・調合油・はるさめ・お好み焼き粉	たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・キャベツ・きゅうり・りんご・冷凍コーン・あおのり
19 水	フリオッシュ 白菜とえのきのスープ 鶏肉のマーマレード焼き 根菜サラダ 茹でブロッコリー ヨーグルト	バナナ 麦茶 クリームコーンパスタ 麦茶	若鶏もも皮なし・ヨーグルト・ベーコン・牛乳・パルメザンチーズ	ロールパン・有塩バター・三温糖・いりごま・マヨネーズ・マカロニ・スパゲティ・調合油	バナナ・はくさい・たまねぎ・えのきたけ・マーマレード・れんこん・にんじん・かぶ・かぶの葉・ブロッコリー・ほうれんそう・コーン缶詰・クリーム
21 金	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)	牛乳 菓子 焼き芋 牛乳	牛乳・みそ・煮干し・削り節・ふたヒレ・鶏卵・まぐろ油漬缶詰	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	たまねぎ・えのきたけ・ほうれんそう・にんじん・きゅうり・キャベツ・いよかん
22 土	豚肉のうま煮丼 オニオンスープ 南瓜の甘煮 ヨーグルト	牛乳 菓子 フスク 牛乳	牛乳・ふたローズ・ヨーグルト	菓子・精白米・調合油・ごま油・三温糖・片栗粉・食パン・有塩バター・グラニュー糖	にんじん・たまねぎ・キャベツ・えのきたけ・ふなしめじ・にんにく・チンゲンサイ・こまつな・冷凍くりかぼちゃ
24 月	ご飯 豚肉とこんにゃくの炒め汁 鮭のスタミナ焼き もやしとほうれん草の胡麻和え 茹で人参 果物(柑橘類)	牛乳 菓子 ★桃のケーキ 牛乳	牛乳・ふたローズ・さけ・みそ・鶏卵	菓子・精白米・糸こんにゃく・ごま油・すりごま・三温糖・薄力粉・無塩バター・調合油	にんじん・えのきたけ・長ねぎ・さやえんどう・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
25 火	青菜御飯 味噌汁 さっぱり生姜焼き 野菜ソテー 粉吹き芋 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・ふたローズ・若鶏もも皮なし	精白米・三温糖・調合油・じゃがいも・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・バナナ・ほうれんそう・乾しいたけ
26 水	バターロール ジュリエンスープ キッシュ マカロニソテー 茹でブロッコリー 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	ロールパン・調合油・マカロニ・スパゲティ・有塩バター・マヨネーズ・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・ブロッコリー
27 木	ぶりかけご飯 味噌汁 タラのステーキソースかけ ブロッコリーのおかかあえ 南瓜のサラダ 果物(柑橘類)	シューズ 菓子 かりんとう風トースト 牛乳	木綿豆腐・みそ・削り節・煮干し・たら・ローズハム・牛乳	菓子・精白米・薄力粉・調合油・三温糖・マヨネーズ・食パン・黒砂糖・有塩バター	りんごジュース・はくさい・みずな・たまねぎ・ブロッコリー・冷凍くりかぼちゃ・にんじん・きゅうり・いよかん
28 金	ご飯 味噌汁 鶏すき 青菜とキャベツのごま和え ぶどうゼリー	牛乳 菓子 じゃが芋たんぼ 牛乳	牛乳・みそ・煮干し・削り節・若鶏もも皮なし・焼き豆腐	菓子・精白米・しらたき・調合油・三温糖・すりごま・ゼリー・じゃがいも・片栗粉	えのきたけ・塩わかめ・たまねぎ・にんじん・長ねぎ・はくさい・キャベツ・かきな
29 土	ぎつねうどん じゃが芋のそぼろ煮 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・ふたローズ	菓子・ゆでうどん・三温糖・じゃがいも・調合油・精白米	にんじん・長ねぎ・ほうれんそう・乾しいたけ
31 月	ごま塩ご飯 味噌汁 鯖の竜田揚げ ほうれん草と人参の白和え 蒸し野菜 果物(柑橘類)	牛乳 菓子 トマトソースのペンネ 牛乳	牛乳・油揚げ・みそ・煮干し・削り節・さば・木綿豆腐・ベーコン・パルメザンチーズ	菓子・精白米・ごま塩・片栗粉・調合油・すりごま・三温糖・ペンネ	だいこん・こねぎ・しょうが・ほうれんそう・にんじん・くりかぼちゃ・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

★ 今月のおすすめメニュー ★

「桃のケーキ」＜大人2人、子ども2人分＞

＜材料＞

- ・小麦粉…40g
- ・ベーキングパウダー…1.8g
- ・バター…18g
- ・砂糖…18g
- ・卵…25g (Mサイズ約1/2個分)
- ・牛乳…15g
- ・サラダ油…7g
- ・もも缶…60g

＜作り方＞

- 1.小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- 2.もも缶は汁を切って、さいの目に切る。
- 3.ボールに室温に戻したバター、砂糖、卵、牛乳、サラダ油を入れてよく混ぜる。
- 4.3に1を加えてさっくり混ぜる。
- 5.切ったもも缶の2/3量を生地混ぜ込み、型に流し入れ、上に残ったもも缶をパラパラと散らす。
- 6.180℃のオーブンで15～20分焼く。

桃の缶詰を使ったふんわり美味しいケーキです。  
簡単に作れますので、是非ご家庭でも作ってみてください。