

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	火	切干大根の炊き込みご飯 味噌汁 豚しゃぶサラダ 茹でブロッコリー 果物（バナナ）	ヨーグルト 麦茶 チーズスキムクッキー 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・パルメザンチーズ・脱脂粉乳・牛乳	精白米・三温糖・調合油・マヨネーズ・薄力粉・無塩バター	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・ブロッコリー・バナナ
2	水	牛乳パン シュリエンススープ 中華風ローストチキン 春雨サラダ 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・ロースハム・ヨーグルト	牛乳パン・三温糖・いりごま・はるさめ・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・しょうが・にんにく・きゅうり・くりかぼちゃ
3	木	ご飯 味噌汁 かじきの甘酢焼き マカロニサラダ キャベツと塩昆布のお浸し 果物（柑橘類）	ジュース 菓子 フレンチトースト 牛乳	生揚げ・みそ・煮干し・削り節・めかじき・ロースハム・鶏卵・牛乳	菓子・精白米・三温糖・片栗粉・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ・ごま油・食パン	りんごジュース・えのきだけ・こまつな・きゅうり・にんじん・キャベツ・塩昆布・いよかん
4	金	ごま塩ご飯 味噌汁 豚肉のりんごソースがけ 野菜ソテー 南瓜の甘煮 果物（バナナ）	牛乳 菓子 にゅうめん 麦茶	牛乳・みそ・削り節・煮干し・ぶたロース・若鶏もも皮なし	菓子・精白米・ごま塩・釜焼きふ・三温糖・調合油・そうめん	だいこん・みずな・りんご・たまねぎ・キャベツ・りょくとうもやし・青ピーマン・にんじん・くりかぼちゃ・バナナ・乾しいたけ・長ねぎ・ほうれんそう
5	土	チキンカレーライス 韓国風スープ ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 おにぎり 麦茶	牛乳・若鶏もも皮なし・ヨーグルト	菓子・精白米・じゃがいも・調合油・いりごま・ごま油	たまねぎ・にんじん・塩わかめ・ブロッコリー・キャベツ・冷凍コーン
7	月	ふりかけご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ もやしとほうれん草の胡麻和え 茹で人参 ヨーグルト	牛乳 菓子 お好み焼き 牛乳	牛乳・みそ・煮干し・削り節・若鶏もも皮なし・ヨーグルト・鶏卵・ベーコン	菓子・精白米・片栗粉・調合油・すりごま・三温糖・お好み焼き粉	はくさい・えのきだけ・こねぎ・しょうが・にんにく・りょくとうもやし・ほうれんそう・にんじん・キャベツ・冷凍コーン・たまねぎ・あおのり
8	火	ご飯 すまし汁 鮭の西京焼き 切干大根の煮付け 温野菜 果物（柑橘類）	ヨーグルト 麦茶 バナナケーキ 牛乳	ヨーグルト・木綿豆腐・削り節・さけ・みそ・油揚げ・鶏卵・牛乳	精白米・三温糖・すりごま・調合油・マヨネーズ・薄力粉・無塩バター	えのきだけ・ほうれんそう・長ねぎ・まこんぶ・切干しだいこん・にんじん・スナッペンとう・いよかん・バナナ
9	水	バターロール 野菜スープ オムレツ キャベツのスパゲティソテー 茹でブロッコリー ももゼリー	バナナ 麦茶 炊き込みご飯 麦茶	鶏卵・鶏ひき肉・ベーコン・若鶏もも皮なし	バターロール・調合油・マカロニ・スパゲティ・オリーブ油・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・チンゲンサイ・りょくとうもやし・乾しいたけ・トマトケチャップ・キャベツ・ブロッコリー
10	木	カレーライス 味噌汁 ツナサラダ 果物（柑橘類）	ジュース 菓子 ラスク 麦茶	ぶたロース・木綿豆腐・みそ・煮干し・削り節・まぐろ油漬缶詰	菓子・精白米・じゃがいも・調合油・食パン・有塩バター・グラニュー糖	りんごジュース・たまねぎ・にんじん・りょくとうもやし・塩わかめ・キャベツ・きゅうり・いよかん
11	金	ご飯 味噌汁 ハンバーグ ポテトサラダ 茹でブロッコリー 果物（バナナ）	牛乳 菓子 鶏南蛮うどん 麦茶	牛乳・油揚げ・みそ・煮干し・削り節・鶏ひき肉・ぶたひき肉・ロースハム・若鶏もも皮なし	菓子・精白米・パン粉・調合油・じゃがいも・マヨネーズ・ゆでうどん・片栗粉	キャベツ・長ねぎ・たまねぎ・にんじん・トマトケチャップ・きゅうり・ブロッコリー・バナナ・乾しいたけ
12	土	ミートソーススパゲティ もやしのスープ グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 ツナご飯 麦茶	牛乳・鶏ひき肉・ぶたひき肉・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・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・りょくとうもやし・生しいたけ・キャベツ・きゅうり
14	月	筍ごはん 味噌汁 豚しゃぶサラダ（醤油だれ） 茹でブロッコリー 果物（柑橘類）	牛乳 菓子 チーズスキムクッキー 麦茶	牛乳・油揚げ・絹ごし豆腐・みそ・煮干し・削り節・ぶたロース・パルメザンチーズ・脱脂粉乳	菓子・精白米・調合油・三温糖・マヨネーズ・薄力粉・無塩バター	にんじん・ゆでだけのこ・なめこ・長ねぎ・キャベツ・りょくとうもやし・ブロッコリー・いよかん
15	火	麻婆丼 白菜と春雨のスープ 根菜サラダ 果物（バナナ）	ヨーグルト 麦茶 ジャムサンド 牛乳	ヨーグルト・木綿豆腐・ぶたひき肉・みそ・牛乳	精白米・調合油・三温糖・片栗粉・はるさめ・いりごま・マヨネーズ・食パン	長ねぎ・しょうが・にんにく・はくさい・乾しいたけ・こまつな・れんこん・にんじん・かぶ・かぶの葉・バナナ・いちごジャム

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	498	19.6	15.2	209	1.9	147	0.31	0.34	36	4.5	2.1
3才以上児	590	23.1	18.3	188	2.4	168	0.37	0.33	43	5.7	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。

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
16 水	牛乳パン ジュリエンススープ 中華風ローストチキン 春雨サラダ 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・ロースハム・ヨーグルト	牛乳パン・三温糖・いりごま・はるさめ・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・しょうが・にんにく・きゅうり・くりかぼちゃ
17 木	ご飯 味噌汁 かじきの甘酢焼き マカロニサラダ キャベツと塩昆布のお浸し 果物（柑橘類）	ジュース 菓子 フレンチトースト 牛乳	生揚げ・みそ・煮干し・削り節・めかじき・ロースハム・鶏卵・牛乳	菓子・精白米・三温糖・片栗粉・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ・ごま油・食パン	りんごジュース・えのきだけ・こまつな・きゅうり・にんじん・キャベツ・塩昆布・いよかん
18 金	ごま塩ご飯 味噌汁 豚肉のりんごソースがけ 野菜ソテー 南瓜の甘煮 果物（バナナ）	牛乳 菓子 にゅうめん 麦茶	牛乳・みそ・削り節・煮干し・ぶたロース・若鶏もも皮なし	菓子・精白米・ごま塩・釜焼きふ・三温糖・調合油・そうめん	だいこん・みずな・りんご・たまねぎ・キャベツ・りょくとうもやし・青ピーマン・にんじん・くりかぼちゃ・バナナ・乾しいたけ・長ねぎ・ほうれんそう
19 土	きつねうどん じゃが芋のそぼろ煮 ヨーグルト	牛乳 菓子 海苔チーズサンド 牛乳	牛乳・油揚げ・削り節・鶏ひき肉・ヨーグルト・プロセスチーズ・	菓子・ゆでうどん・三温糖・じゃがいも・調合油・食パン	長ねぎ・にんじん・ほうれんそう・焼きのり
21 月	ふりかけご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ もやしとほうれん草の胡麻和え 茹で人参 ヨーグルト	牛乳 菓子 お好み焼き 牛乳	牛乳・みそ・煮干し・削り節・若鶏もも皮なし・ヨーグルト・鶏卵・ベーコン	菓子・精白米・片栗粉・調合油・すりごま・三温糖・お好み焼き粉	はくさい・えのきだけ・こねぎ・しょうが・にんにく・りょくとうもやし・ほうれんそう・にんじん・キャベツ・冷凍コーン・たまねぎ・あおのり
22 火	ご飯 すまし汁 タラのステーキソースかけ 切干太根の煮付け 温野菜 果物（柑橘類）	ヨーグルト 麦茶 バナナケーキ 牛乳	ヨーグルト・木綿豆腐・削り節・たら・油揚げ・鶏卵・牛乳	精白米・薄力粉・調合油・三温糖・マヨネーズ・無塩バター	えのきだけ・ほうれんそう・長ねぎ・まこんぶ・たまねぎ・切干しだいこん・にんじん・スナッペンとう・いよかん・バナナ
23 水	バターロール 野菜スープ オムレツ キャベツのスパゲティソテー 茹でブロッコリー りんごゼリー	バナナ 麦茶 炊き込みご飯 麦茶	鶏卵・鶏ひき肉・ベーコン・若鶏もも皮なし	バターロール・調合油・マカロニ・スパゲティ・オリーブ油・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・チンゲンサイ・りょくとうもやし・乾しいたけ・トマトケチャップ・キャベツ・ブロッコリー
24 木	お赤飯 味噌汁 サーモンフライ 煮付け・蒸し野菜 茹でキャベツ 果物（柑橘類）	ジュース 菓子 いちごのロールケーキ 麦茶	ささげ・みそ・削り節・煮干し・さけ・鶏卵・さつま揚げ	菓子・精白米・ごま塩・車い・薄力粉・パン粉・調合油・三温糖・マヨネーズ・ロールケーキ	りんごジュース・塩わかめ・たまねぎ・だいこん・にんじん・くりかぼちゃ・キャベツ・いよかん・いちご
25 金	ご飯 味噌汁 ハンバーグ ポテトサラダ 茹でブロッコリー 果物（バナナ）	牛乳 菓子 鶏南蛮うどん 麦茶	牛乳・油揚げ・みそ・煮干し・削り節・鶏ひき肉・ぶたひき肉・ロースハム・若鶏もも皮なし	菓子・精白米・パン粉・調合油・じゃがいも・マヨネーズ・ゆでうどん・片栗粉	キャベツ・長ねぎ・たまねぎ・にんじん・トマトケチャップ・きゅうり・ブロッコリー・バナナ・乾しいたけ
26 土	ミートソーススパゲティ もやしのスープ グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 ツナご飯 麦茶	牛乳・鶏ひき肉・ぶたひき肉・バルメザンチーズ・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・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・りょくとうもやし・生しいたけ・キャベツ・きゅうり
28 月	麻婆丼 白菜と春雨のスープ 根菜サラダ 果物（柑橘類）	牛乳 菓子 ジャムサンド 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・いりごま・マヨネーズ・食パン	長ねぎ・しょうが・にんにく・はくさい・乾しいたけ・こまつな・れんこん・にんじん・かぶ・かぶの葉・いよかん・いちごジャム
30 水	牛乳パン コーンのスープ 豚肉のデミグラソース焼き スパゲティサラダ 蒸し野菜 ももゼリー	バナナ 麦茶 焼きおにぎり 麦茶	ぶたロース・ロースハム	牛乳パン・片栗粉・調合油・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ・ゼリー・精白米・ごま油	バナナ・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・きゅうり・くりかぼちゃ

★ 今月のおすすめメニュー ★

「麻婆丼」＜大人2人、子ども2人分＞

＜材料＞

- ・木綿豆腐…400 g
- ・豚ひき肉…100 g
- ・長ねぎ（みじん切り）…20 g
- ・生姜（みじん切り）…5 g
- ・にんにく（みじん切り）…5 g
- ・サラダ油…大さじ1
- ・味噌…大さじ1 と 1/2
- ・醤油…大さじ1
- ・砂糖…大さじ1
- ・片栗粉…大さじ1

＜作り方＞

- 1.木綿豆腐は2cm角に切ってさっと茹で、水を切っておく。
- 2.鍋にサラダ油を熱し、にんにく、生姜、長ねぎを炒めて香りを出す。
- 3.豚ひき肉を加えて炒め、砂糖、味噌、醤油を加えて水を100ml ほど加えて1の豆腐を加えて煮る。
- 4.片栗粉を水で溶き、3に加えてとろみをつける。
- 5.ご飯に乗せる。

保育園でこども達に大人気のメニューです。
辛くないので、小さいこどもから大人まで誰でも食べられます。生姜とにんにくをしっかりと炒めてコクとうま味をしっかりと出すのがポイントです。