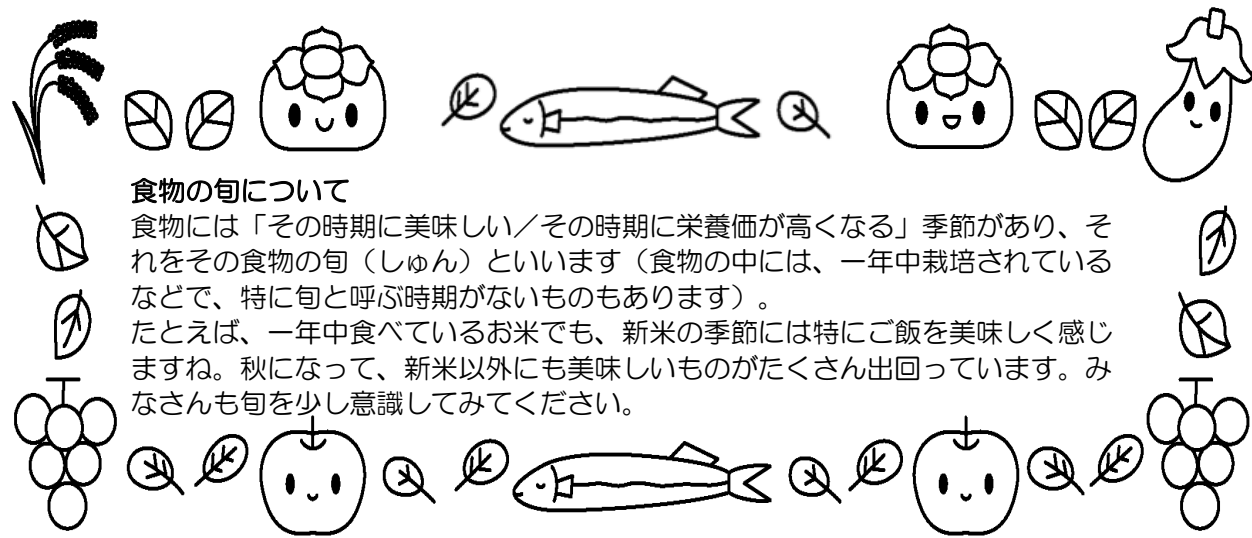


日	曜	献立名			血や肉になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	調味料
		午前おやつ (乳児)	昼食	おやつ				
1	火	牛乳	ごはん マーボー豆腐	バナナ蒸しパン	牛乳 小魚	精白米 サラダ油	ねぎ しょうが	醤油 味噌
28	月	小魚	キャベツのおひたし 味噌汁 キウイフルーツ 麦茶	牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 かつお節 鶏卵	片栗粉 ごま油 ホットケーキミックス 練乳	キャベツ もやし しめじ 人参 かぶ 小ねぎ キウイフルーツ バナナ	みりん 砂糖 鶏がら だし
2 ・ ♡ 16	水	牛乳 小魚	ごはん かじきのバーベキュー焼き ブロッコリーの味噌マヨ和え 味噌汁 麦茶 梨 (0・1歳は 2日：オレンジ、16日：キウイフルーツ)	芋ようかん 牛乳	牛乳 小魚 かじき 竹輪 寒天	精白米 ごま さつまいも	りんご ブロッコリー 人参 白菜 まいたけ 梨	醤油 みりん 酢 砂糖 マヨネーズ 味噌 だし
3 ・ 17	木	牛乳 小魚	バターロールパン ローストチキン もやしとコーンの甘酢和え スープ グレープフルーツ 牛乳	二色おにぎり 麦茶	牛乳 小魚 鶏もも肉 わかめ	バターロール コーン サラダ油 精白米	玉ねぎ しょうが もやし きゅうり 人参 大根 なら グレープフルーツ	醤油 みりん 酢 砂糖 食塩 フイオン 鶏がら ふりかけ
4 ・ 18	金	牛乳 小魚	鶏とごぼうの和風スパゲティ ツナサラダ スープ バナナ 麦茶	チヂミ 牛乳	牛乳 小魚 鶏もも肉 干しえび ツナ 豚バラ肉 鶏卵	スパゲティ サラダ油 チヂミ粉 ごま油	玉ねぎ ごぼう 人参 キャベツ きゅうり 小松菜 えのき バナナ ニラ	醤油 だし 食塩 酢 砂糖 フイオン 鶏がら
5 ・ 19	土	牛乳 小魚	ハッシュドポーク ほうれん草サラダ スープ オレンジ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	牛乳 小魚 豚ロース肉 わかめ きな粉	精白米 サラダ油 ごま コーン マカロニ	玉ねぎ ほうれん草 もやし 大根 人参 オレンジ	ハヤシルウ 味噌 酢 砂糖 醤油 フイオン 鶏がら
7 ・ 21	月	牛乳 小魚	ごはん 焼肉 かに蒲鉾のサラダ 味噌汁 巨峰 麦茶	かぼちゃパイ 牛乳	牛乳 小魚 豚ロース肉 かに蒲鉾 わかめ 鶏卵	精白米 春雨 ごま油 パイ皮 バター	しょうが きゅうり 大根 巨峰 南瓜	醤油 みりん 酢 砂糖 味噌 だし
8 ・ 22	火	牛乳 小魚	ごはん 鯖の西京焼き ハムマリネ 味噌汁 オレンジ 麦茶	カレーポテトピザ 麦茶	牛乳 小魚 鯖 ハム 木綿豆腐 チーズ ベーコン	精白米 サラダ油 じゃがいも 小麦粉	きゃべつ きゅうり 人参 レモン果汁 ねぎ オレンジ 玉ねぎ	味噌 みりん 砂糖 醤油 塩 だし カレールウ
9 ・ 23	水	牛乳 小魚	きのこうどん 鶏天 バナナ 麦茶	いなりずし 麦茶	牛乳 小魚 鶏むね肉 油揚げ	うどん さつまいも サラダ油 てんぷら粉 精白米	しめじ えのき 人参 しいたけ ねぎ ほうれん草 ピーマン バナナ	めんつゆ 醤油 砂糖 酢
10 ・ 24	木	牛乳 小魚	ごはん スティック肉のオレンジジュース煮 ひじきサラダ 味噌汁 麦茶 柿 (0・1歳オレンジ)	フルーツシリアル 麦茶	牛乳 小魚 鶏手羽元肉 ひじき	精白米 コーン コーンフレーク	オレンジジュース きゅうり 人参 かぶ 小松菜 柿 オレンジ バナナ キウイフルーツ	醤油 みりん 砂糖 めんつゆ だし 味噌 マヨネーズ
11 ・ 25	金	牛乳 小魚	食パン (2歳以上バター) ミートボール 里芋のごま和え スープ キウイフルーツ 牛乳	やきそば 麦茶	牛乳 小魚 豚ひき肉 脱脂粉乳 鶏卵 豚もも肉 青海苔	食パン バター パン粉 サラダ油 里芋 ごま 中華めん	玉ねぎ れんこん 人参 ブロッコリー ほうれん草 しいたけ キウイフルーツ キャベツ	ケチャップ みりん 醤油 砂糖 酢 食塩 フイオン 鶏がら ソース
12 ・ 26	土	牛乳 小魚	ごはん 鶏肉の味噌焼き もやしと小松菜のおかか和え 味噌汁 グレープフルーツ 麦茶	シュガートースト 牛乳	牛乳 小魚 鶏もも肉 かつお節	精白米 ごま油 ごま サラダ油 食パン バター	もやし 小松菜 人参 キャベツ 玉ねぎ グレープフルーツ	味噌 みりん 砂糖 めんつゆ だし
15	火	牛乳 小魚	ごはん 一口カツ チンゲン菜のおひたし 味噌汁 オレンジ 麦茶	アイスクリーム (0・1歳ヨーグルト) 麦茶	牛乳 小魚 豚ヒレ肉 鶏卵	精白米 パン粉 小麦粉 サラダ油 アイスクリーム	チンゲン菜 しめじ 人参 キャベツ しいたけ オレンジ	めんつゆ 味噌 だし
29	火	牛乳 小魚	ごはん 一口カツ チンゲン菜のおひたし 味噌汁 オレンジ 麦茶	ホットケーキ 牛乳	牛乳 小魚 豚ヒレ肉 鶏卵	精白米 パン粉 小麦粉 サラダ油 ホットケーキミックス ケーキシロップ バター	チンゲン菜 しめじ 人参 キャベツ しいたけ オレンジ	めんつゆ 味噌 だし
◇ 30	水	牛乳 小魚	ハロウィンカレーライス ブロッコリーサラダ スープ キウイフルーツ 麦茶	ハロウィンおやつ 麦茶	牛乳 小魚 豚もも肉 チーズ ハム 海苔 木綿豆腐	精白米 ビスケット コーンスナック せんべい ラムネ ポーロ チョコ	南瓜 玉ねぎ 人参 ブロッコリー さつまいも ほうれん草 キウイフルーツ	カレールウ マヨネーズ 食塩 フイオン 鶏がら
31	木	牛乳 小魚	鮭のクリームスパゲティ かぶサラダ スープ バナナ 麦茶	チーズトースト 牛乳	牛乳 小魚 鮭 豆乳 チーズ	スパゲティ ごま油 ごま 食パン	ほうれん草 玉ねぎ しめじ 人参 かぶ きゅうり 白菜 いんげん バナナ	フイオン 食塩 醤油 酢 鶏がら マヨネーズ

※材料の入荷状況により内容を変更することがあります。あらかじめ、ご了承ください。
◇30日は、ハロウィンおやつです。ラムネ（1歳以上）ポーロ（2歳以下）チョコ（3歳以上）♡16日はウエルカムランチです。



< 今月の平均栄養素量 >

	エネルギー	たんぱく質	脂質
1～2歳児	472kcal	19.6g	15.2g
3～5歳児	569kcal	23.1 g	17.2g

「ごはんを食べてきた」日本の食文化

日本では、昔からたんぼを耕して、イネを育ててきました。稲作は自然の力にその実りが大きく左右されますから、祖先の霊をたんぼの神さまとして信仰するようになったのは、しぜんの流れと言えます。たんぼ・イネにまつわる伝統行事やお祭りは、今も各地でたくさん伝えられています。イネから作られる「ごはん」は、日本の古くからの食文化なのですね。