

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	金	牛乳	食パン(2歳児以上バター) はんぺんフライ	ミニたぬきうどん	牛乳 小魚 はんぺん チーズ	食パン バター 小麦粉 パン粉	キャベツ きゅうり 人参 レモン汁	醤油 砂糖 塩 フイオン
29		小魚	ハムマリネ スープ ぶどう 牛乳	麦茶	鶏卵 ハム 豆腐 わかめ	サラダ油 うどん 天かす	小ねぎ ぶどう ほうれん草	鶏がら めんつゆ
2	土	牛乳	ごはん スティック肉のオレンジジュース煮	ホットドック	牛乳 小魚 鶏手羽元肉	精白米 ミニロールパン	オレンジジュース チンゲン菜 もやし 人参	醤油 みりん だし 料理酒 めんつゆ
25	月	小魚	チンゲン菜のおひたし 味噌汁 キウイフルーツ 麦茶	麦茶	ウインナー		しめじ なめこ 小ねぎ キウイフルーツ キャベツ	味噌 ケチャップ マヨネーズ
4 ・ 18	月	牛乳	ごはん カジキのバーベキュー焼き	インドサモサ	牛乳 小魚 カジキ	精白米 コーン	りんご キャベツ 人参 白菜 しめじ	醤油 みりん 砂糖 酢 マヨネーズ
		小魚	コールスローサラダ 味噌汁 オレンジ 麦茶	牛乳	ハム ベーコン	じゃがいも 餃子の皮 サラダ油	オレンジ 玉ねぎ	塩 だし 味噌 カレールウ
5 ・ 19	火	牛乳	焼きそば パンハンジーサラダ	ちぢみ	牛乳 小魚 豚モモ肉 青海苔	中華麺 サラダ油 ごま油 ごま	キャベツ 玉ねぎ 人参 きゅうり もやし	ソース 醤油 料理酒 砂糖 酢
		小魚	スープ バナナ 麦茶	麦茶	鶏ささみ肉 鶏卵 わかめ 豚バラ肉	チヂミ粉	バナナ にら	フイオン 鶏がら 塩
6 ・ 20	水	牛乳	ごはん 和風ハンバーグ	フルーチェ せんべい	牛乳 小魚 牛豚合いびき肉	精白米 パン粉 サラダ油	玉ねぎ 大根 ブロッコリー 人参	醤油 砂糖 みりん だし
		小魚	ブロッコリーのマヨ炒め 味噌汁 グレープフルーツ 麦茶	麦茶	豆腐 豆乳 ウインナー	コーン フルーチェ せんべい	なめこ グレープフルーツ	塩 マヨネーズ 味噌
7 ・ 21	木	牛乳	ごはん 豆腐団子	マシュマロボール (1歳児クラス: 赤ちゃんお菓子)	牛乳 小魚 豆腐 ツナ 鶏卵	精白米 サラダ油 片栗粉 春雨 ごま油	長ねぎ 人参 きゅうり もやし にら	塩 醤油 砂糖 酢 だし
		小魚	かに蒲鉾のサラダ 味噌汁 メロン 麦茶	牛乳	かに蒲鉾	マシュマロ バター コーンフレーク	メロン	味噌
8 ・ 22	金	牛乳	ミニロールパン なすのミートグラタン	しらす入り 焼きおにぎり	牛乳 小魚 牛豚合いびき肉	ミニロールパン サラダ油 コーン	なす トマト 玉ねぎ 人参 マッシュルーム	ケチャップ ソース フイオン 料理酒
		小魚	小松菜のおかか和え スープ オレンジ 牛乳	麦茶	チーズ かつお節 しらす干し 桜海老	精白米 ごま	セロリ 生姜 キャベツ オレンジ 小ねぎ	めんつゆ 鶏がら 塩 醤油 みりん
9 ・ 23	土	牛乳	ごはん 焼き魚(鮭)	ジャムサンド	牛乳 小魚 鮭 鶏卵 ハム	精白米 じゃがいも	きゅうり 人参 大根 長ねぎ	塩 マヨネーズ だし 味噌
		小魚	ポテトサラダ 味噌汁 キウイフルーツ 麦茶	牛乳		食パン いちごジャム	キウイフルーツ	
12 ・ 26	火	牛乳	ごはん 松風焼き	シャーベット (乳児クラス: りんごゼリー)	牛乳 小魚 鶏ひき肉 豚ひき肉	精白米 パン粉 ごま さつまいも	玉ねぎ 人参 生姜 南瓜 きゅうり	味噌 醤油 みりん 料理酒
		小魚	南瓜とさつまサラダ 味噌汁 すいか 麦茶	麦茶	鶏卵 ハム	シャーベット ウエハース	いんげん すいか	マヨネーズ 塩 だし
13	水	牛乳	冷やし四目うどん 磯辺揚げ(1歳児クラス: かにかま揚げ)	チーストースト	牛乳 小魚 豚ロース肉	うどん てんぷら粉 サラダ油	人参 しいたけ ほうれん草	めんつゆ 醤油 砂糖
		小魚	バナナ 麦茶	牛乳	竹輪 青海苔 チーズ	食パン	バナナ	マヨネーズ
14 ・ 28	木	牛乳	豚丼 もやしサラダ	オレンジ蒸しパン	牛乳 小魚 豚肩ロース肉	精白米 白滝 春雨 ごま油	玉ねぎ 人参 小ねぎ もやし きゅうり	醤油 だし 砂糖 みりん
		小魚	味噌汁 キウイフルーツ 麦茶	牛乳	ハム わかめ 鶏卵	ホットケーキミックス サラダ油 練乳	えのきたけ キウイフルーツ オレンジジュース	めんつゆ 酢 料理酒 味噌
15	金	牛乳	バターロールパン 鶏肉のトマトソース煮	五平餅	牛乳 小魚 鶏モモ肉	バターロールパン コーン	トマト 玉ねぎ 人参 枝豆 ブロッコリー	ケチャップ フイオン 砂糖
		小魚	ブロッコリーのおかかマヨネーズ スープ オレンジ 牛乳	麦茶	かつお節 豆腐	精白米 ごま	しめじ オレンジ	マヨネーズ 醤油 鶏がら 味噌
16 ・ 30	土	牛乳	ごはん 中華風照り焼き	マカロニきな粉	牛乳 小魚 鶏モモ肉	精白米 ごま ごま油	玉ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり	醤油 みりん 砂糖 酢 塩
		小魚	ツナサラダ 味噌汁 グレープフルーツ 麦茶	牛乳	きな粉	サラダ油 じゃがいも マカロニ	人参 小ねぎ グレープフルーツ	だし 味噌
27	水	牛乳	冷やし四目うどん 天ぷら(きす、南瓜)	チーストースト	牛乳 小魚 豚ロース肉	うどん てんぷら粉 サラダ油	人参 しいたけ ほうれん草 南瓜	めんつゆ 醤油 砂糖
		小魚	バナナ 麦茶	麦茶	きす チーズ	食パン	バナナ	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。予めご了承ください。

#### 子どもたちに人気のメニュー

◎ブロッコリーのおかかマヨネーズ(作りやすい量)

ブロッコリー1株、人参1/2本、冷凍コーン30g

かつお節2g、マヨネーズ大さじ2、醤油小さじ1

1. ブロッコリー・人参を食べやすい大きさに切って加熱して冷まします。コーンは解凍します。

2. 1を調味料とかつお節で和えたら完成です！

- ・ブロッコリーの大きさにもよりますが、味をみて調味料を増減してください。
- ・ブロッコリーの芯は皮の固い部分を剥いてスライスするとおいしく食べられます。
- ・キッチンの暑さ対策には電子レンジで野菜を加熱するのがおすすめです！

#### <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	480kcal	19.6g	15.0g
3～5歳児	581kcal	22.4g	16.5g