

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
2 月	バリバリ春巻き丼 中華スープ フルーツミルクかん	七分米/緑豆はるさめ/ごま油/砂糖/ワントンの皮/サラダ油/ごま/小麦粉/食塩不使用バター	豚ひき肉/木綿豆腐/乾燥わかめ/調製豆乳/スキムミルク/普通牛乳	白ねぎ/ピーマン/赤ピーマン/にんじん/えのきたけ/にんにく/みかん缶詰/レーズン	牛乳 レーズン入りスコーン
3 月	鶏肉の煮込みうどん いとこ煮 バナナ	うどん(ゆで)/砂糖/七分米	鶏むね(皮付、生)/油揚げ/あずき(全粒、乾)/普通牛乳/ウィンナー/プロセスチーズ/牛乳	大根/ごぼう/にんじん/ぶなしめじ/白ねぎ/かぼちゃ/バナナ/玉葱/トマト缶ホール	牛乳 トマトチーズリゾット
4 火	麦ご飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き 五目豆 すまし汁(豆腐・小松菜)	七分米/押麦/マヨネーズ/サラダ油/しらす/じゃがいも/砂糖/さつまいも	銀鮭/味噌/あおのり(素干し)/大豆/まこんぶ/木綿豆腐/普通牛乳	玉葱/にんじん/いんげん/小松菜/りんご	牛乳 りんごのきんとん
5 水	ドライカレー 小松菜とコーンのサラダ 豆腐と野菜のスープ ブルー	七分米/押麦/砂糖/サラダ油/食パン/マヨネーズ/ごま(乾)	豚ひき肉/大豆/木綿豆腐/普通牛乳/しらす干し/あおのり(素干し)	しょうが/にんにく/にんじん/セロリ/ピーマン/玉葱/レーズン/小松菜/スイートコーン(乾燥)/キャベツ/ブルー(乾)	牛乳 カルシウムラスク
6 木	麦ご飯 高野豆腐のそぼろあん 野菜のごま酢和え 味噌汁(かぼちゃ・玉葱)	七分米/押麦/サラダ油/砂糖/片栗粉/ごま(ねり)/ホットケーキミックス	高野豆腐/鶏ひき肉(生)/味噌/普通牛乳/絹ごし豆腐/豆乳/スキムミルク	にんじん/ピーマン/玉葱/キャベツ/もやし/かぼちゃ	牛乳 ココアドーナツ
7 金	ポークカレー バナナヨーグルト	七分米/サラダ油/じゃがいも/砂糖	豚大型もも(脂身付、生)/ブルーヨーグルト/牛乳	にんにく/しょうが/玉葱/にんじん/バナナ	牛乳 お菓子
10 土	麦ご飯 サバの味噌煮 切干大根の甘酢和え すまし汁(厚揚げ・小松菜) オレンジ	七分米/押麦/砂糖/ごま	まさば(生)/味噌/生揚げ/普通牛乳/調製豆乳/クリーム(乳脂肪)/スキムミルク	しょうが/白ねぎ/切干大根/にんじん/もやし/きゅうり/小松菜/パプリカ/レタ	牛乳 ココアプリン
11 火	麦ご飯 鶏肉のチーズ焼き キャベツのコールスロー コンソメスープ	七分米/押麦/マヨネーズ/サラダ油/小麦粉/大豆油	鶏むね(皮付、生)/プロセスチーズ/ツナ缶/豚ひき肉/スキムミルク	玉葱/キャベツ/にんじん/スイートコーン缶/小松菜/エリンギ(生)/パセリ(葉、生)	麦茶 おのみやき
12 水	麦ご飯 肉じゃが 野菜の磯和え 味噌汁(厚揚げ・なめこ)	七分米/押麦/サラダ油/じゃがいも/しらす/砂糖/片栗粉/ごま/ごま油/食パン/有塩バター/小麦粉/グラニュー糖	豚大型もも(脂身付、生)/焼きのり/生揚げ/味噌/普通牛乳	にんじん/玉葱/グリーンピース/キャベツ/きゅうり/なめこ(生)	牛乳 メロンパントースト
13 木	お弁当の日	片栗粉/砂糖	普通牛乳/牛乳/調製豆乳/きな粉		牛乳 ココアくずもち
14 金	豚丼 味噌汁(切麩・わかめ) オレンジ	七分米/サラダ油/しらす/砂糖/切麩	豚大型もも(脂身付、生)/乾燥わかめ/味噌/普通牛乳	にんにく/玉葱/いんげん/パプリカ/レタ	牛乳 お菓子
16 土	きのこがけ 鉄骨サラダ 鶏肉と野菜のスープ	スパゲティ(乾)/サラダ油/有塩バター/マヨネーズ/ごま油/じゃがいも/七分米/ごま	豚ベーコン/豚大型もも(脂身付、生)/干ひきじき/大豆/鶏むね(皮付、生)/花枝/プロセスチーズ	玉葱/エリンギ(生)/ぶなしめじ/またけ/にんにく/もやし/きゅうり/にんじん/スイートコーン缶/キャベツ	麦茶 おかかとチーズの おにぎり
17 月	具沢山マーボー豆腐丼 酢ナムル 春雨スープ 梨	七分米/押麦/砂糖/片栗粉/ごま油/緑豆はるさめ/マカロニ(乾)	豚ひき肉/木綿豆腐/味噌/普通牛乳/きな粉	しょうが/にんにく/白ねぎ/にんじん/えのきたけ/にんじん/小松菜/もやし/玉葱/日本なし	牛乳 マカロニきな粉

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
18 水	麦ご飯 レバーのかりん揚げ キャベツの味噌和え 中華風カレー	七分米/押麦/片栗粉/サラダ油/砂糖/ごま/マヨネーズ/蒸し中華めん	豚レバー(生)/焼き竹輪/味噌/スキムミルク/豚大型もも(脂身付、生)/あおのり(素干し)/花枝	しょうが/にんにく/キャベツ/いんげん/クリームコーン缶/玉葱/にんじん/もやし	麦茶 やきそば
19 木	麦ご飯 切干大根の青椒肉絲 中華きゅうり 豆腐入り中華スープ	七分米/押麦/サラダ油/ごま油/片栗粉/砂糖/さつまいも/小麦粉	豚大型もも(脂身付、生)/木綿豆腐/普通牛乳/あずき(こし生あん)	切干大根/しょうが/ピーマン/にんじん/赤ピーマン/エリンギ(生)/きゅうり/白ねぎ	牛乳 さつま芋蒸ししょうかん
20 金	さつまいもご飯 煮込みハンバーグ 三種の温野菜 コンソメスープ ブルー	七分米/もち米/さつまいも/砂糖/ごま/パン粉(生)/じゃがいも/ホットケーキミックス/食塩不使用バター	木綿豆腐/豚ひき肉/鶏ひき肉(生)/スキムミルク/普通牛乳/牛乳/調製豆乳/クリーム(乳脂肪)/プレーンヨーグルト	玉葱/ブロッコリー/にんじん/小松菜/エリンギ(生)/パセリ(葉、生)/ブルー(乾)/バナナ/レモン汁	牛乳 誕生日ケーキ
21 土	ハヤシライス バナナ	七分米/サラダ油	豚大型もも(脂身付、生)/スキムミルク/普通牛乳	玉葱/にんじん/グリーンピース/バナナ	牛乳 お菓子
23 月	星の子パン ピゴス風トマトスープ バナナ	強力粉(1等)/食塩不使用バター/小麦粉/サラダ油/小麦粉/有塩バター	普通牛乳/スキムミルク/鶏むね(皮付、生)/ウィンナー/調製豆乳	にんにく/キャベツ/玉葱/にんじん/ぶなしめじ/トマト缶ホール/バナナ/かぼちゃ/レーズン	牛乳 南瓜甘食
24 火	麦ご飯 高野豆腐の印籠煮 ごま和え 雲片汁	七分米/押麦/片栗粉/砂糖/ごま(ねり)/小麦粉/じゃがいも/サラダ油/パン粉	高野豆腐/豚ひき肉/木綿豆腐/普通牛乳/スキムミルク	しょうが/キャベツ/にんじん/もやし/ごぼう/大根/ぶなしめじ/白ねぎ	牛乳 ポテトフライ
25 水	麦ご飯 変わりがもどき カムカムサラダ 味噌汁(さつま芋・玉葱)	七分米/押麦/片栗粉/サラダ油/砂糖/ごま油/さつまいも/ホットケーキミックス	木綿豆腐/鶏ひき肉(生)/干ひきじき/スキムミルク/するめ/味噌/普通牛乳	白ねぎ/にんじん/切干大根/もやし/玉葱/キャベツ	牛乳 ココア蒸しパン
26 木	麦ご飯 鰯の味噌漬焼き 野菜のボン酢和え ごま汁(豆腐・小松菜)	七分米/押麦/砂糖/ごま(ねり)	さわら(生)/味噌/木綿豆腐/スキムミルク/普通牛乳/きな粉	もやし/キャベツ/にら/レモン汁/小松菜/バナナ	牛乳 安倍川バナナ
27 金	かぼちゃのシチュー 小松菜のマヨ和え 柿	七分米/押麦/サラダ油/有塩バター/マヨネーズ/砂糖/ホットケーキミックス/食塩不使用バター	鶏むね(皮付、生)/普通牛乳/調製豆乳	にんにく/しょうが/玉葱/にんじん/かぼちゃ/スイートコーン缶/小松菜/甘がき(生)	牛乳 ハロウィンクッキー
28 土	マーボー豆腐丼 わかめスープ ブルー	七分米/砂糖/片栗粉/ごま油/ごま	豚ひき肉/木綿豆腐/味噌/乾燥わかめ/普通牛乳	しょうが/にんにく/白ねぎ/にら/小松菜/ブルー(乾)	牛乳 お菓子
30 月	麦ご飯 肉味噌納豆 竹輪の磯辺揚げ けんちん汁	七分米/押麦/サラダ油/小麦粉/じゃがいも/片栗粉/砂糖	挽きわり納豆/豚ひき肉/味噌/焼き竹輪/スキムミルク/あおのり(素干し)/油揚げ/普通牛乳	にんじん/白ねぎ/大根/ごぼう	牛乳 みたらしいもち
31 火	きのこごはん とりつくね焼き 大根の甘酢漬 すまし汁(豚・チゲンサイ)	七分米/有塩バター/片栗粉/サラダ油/砂糖/切麩/ビーフン	木綿豆腐/鶏ひき肉(生)/スキムミルク/豚ひき肉	えのきたけ/ぶなしめじ/エリンギ(生)/グリーンピース/玉葱/にんじん/大根/チンゲンサイ/キャベツ/にら	麦茶 焼きビーフン

《♪人気メニューのレシピのご紹介♪》

**<カルシウムラスク 4人分>**  
**食パン 4枚** ①しらす干し、すりごま、あおのり、マヨネーズをよく混ぜしらす干し、すりごま、あおのりにぬる。  
**しらす干し 20g** 食パンに均一にぬる。  
**白すりごま 大さじ1** ②オーブントースターでカリッと焦げ目がつくまで焼く。  
**青のり 少々** ③一口大に切って盛り付ける。  
**マヨネーズ 大さじ3**

甘くないおやつで、手軽にできて、子どもにも大人にも人気です。

- ・補食のおにぎりは幼児80g、乳児60gです(塩昆布、ゆかり、わかめ、おかかのローテーションになります。)
- ・乳児は午前のおやつに牛乳がです。
- ・材料の仕入れの都合により、献立を変更することがあります。
- ・土曜の午後おやつは、せんべい、ビスケット、クラッカーのいずれかを提供します。

今月の平均栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
乳児 (1.2歳)	483	20.5	16.2	296	1.4
幼児 (3.4.5歳)	525	21.6	15.5	230	1.6