

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ
		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	
1 水	バリバリ春巻き丼 豆腐入り中華スープ フルーツ豆乳かん	七分米/緑豆はるさめ/ごま油/砂糖/ワンドンの皮/サラダ油/小麦粉/食塩不使用バター	豚ひき肉/木綿豆腐/調整豆乳/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/小松菜/みかん缶詰	牛乳 ココアスコーン
2 木	麦ご飯 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ スープ(小松菜)	七分米/押麦/マカロニ(乾)/マヨネーズ/さつまいも/水あめ/砂糖/ごま/サラダ油	鶏むね(皮付、生)/ツナ缶/普通牛乳	パルメザン(高糖度)/にんにく/しょうが/きゅうり/にんじん/玉葱/レモン汁/えのきたけ/小松菜	牛乳 大学芋
4 土	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)/プレーンヨーグルト/牛乳	にんにく/しょうが/玉葱/にんじん/バナナ	牛乳 お菓子
6 月	麦ご飯 鶏肉と高野豆腐の煮物 切干大根の甘酢和え すまし汁(切麩・エノキ) ブルー	七分米/押麦/じゃがいも/しらたき/砂糖/ごま/切麩/有塩バター/グラニュー糖	高野豆腐/鶏むね(皮付、生)/普通牛乳	にんじん/切干大根/もやし/きゅうり/しょうが/えのきたけ/ブルー(乾)	牛乳 ココアお麩ラスク
7 火	さつまいもご飯 焼き魚(鯖) 五目豆 田舎汁	七分米/もち米/さつまいも/砂糖/ごま/サラダ油/しらたき/じゃがいも/食パン/マヨネーズ/ごま(乾)	まさば(生)/大豆/まごんぶ/木綿豆腐/味噌/普通牛乳/しらす干し/あおのり(煮干し)	しょうが/にんじん/いんげん/大根/こねぎ/ごぼう	牛乳 カルシウムラスク
8 水	鶏肉のトマトスパゲティ かぼちゃのサラダ 豆腐と野菜のスープ	スパゲティ(乾)/サラダ油/小麦粉/砂糖/マヨネーズ/七分米	鶏むね(皮付、生)/スキムミルク/パルメザンチーズ/木綿豆腐/普通牛乳/ウインナー	にんにく/玉葱/にんじん/ピーマン/トマト缶/ホールグリーンピース/かぼちゃ/レーズン/プロックリー/キャベツ/スイートコーン(冷凍、茹)	牛乳 ミルクリゾット
9 木	麦ご飯 切干大根の青椒肉絲 中華ピクルス 中華風カレーライス	七分米/押麦/ごま油/片栗粉/砂糖/ホットケーキミックス/サラダ油	豚大型もも(脂身付、生)/普通牛乳/絹ごし豆腐/豆乳	切干大根/しょうが/ピーマン/赤ピーマン/にんじん/エリンギ(生)/きゅうり/大根/クリームコーン缶/玉葱	牛乳 ココアドーナツ
10 金	麦ご飯 ジャガイモのひき肉炒め 小松菜のマヨ和え 味噌汁(わかめ・玉葱)	七分米/押麦/じゃがいも/サラダ油/砂糖/片栗粉/マヨネーズ/小麦粉	生揚げ/豚ひき肉/味噌/乾燥わかめ/普通牛乳/牛乳/スキムミルク	赤ピーマン/キャベツ/しょうが/グリーンピース/小松菜/にんじん/玉葱	牛乳 甘食
11 土	豚丼 味噌汁(切麩・わかめ) オレンジ	七分米/サラダ油/しらたき/砂糖/切麩	豚中型種(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	牛乳 お菓子
13 月	具足山マーボー豆腐丼 中華きゅうり チンゲンサイのスープ	七分米/砂糖/片栗粉/ごま油/さつまいも/大豆油	豚ひき肉/木綿豆腐/味噌/乾燥わかめ/普通牛乳	にんにく/玉葱/いんげん/パプリカ/しょうが/にんにく/白ねぎ/にんじん/えのきたけ/にら/きゅうり/チンゲンサイ/りんご/レーズン	牛乳 さつま芋とりんご重ね煮
14 火	麦ご飯 和風豆腐ハンバーグ キャベツの味噌マヨ和え すまし汁(小松菜・麩)	七分米/押麦/パン粉(生)/サラダ油/砂糖/片栗粉/有塩バター/マヨネーズ/切麩	木綿豆腐/豚ひき肉(生)/豚ひき肉/干ひじき/スキムミルク/焼き竹輪/味噌/普通牛乳/きな粉	玉葱/まいたけ/えのきたけ/キャベツ/いんげん/小松菜/にんじん/バナナ	牛乳 安倍川バナナ
15 水	麦ご飯 レバーのかりん揚げ 酢ナムル 味噌汁(厚揚げ・なめこ)	七分米/押麦/片栗粉/サラダ油/砂糖/ごま/ごま油/ビーフン	豚レバー(生)/生揚げ/味噌/豚ひき肉	しょうが/にんにく/小松菜/もやし/にんじん/なめこ(生)/玉葱/キャベツ/にら	麦茶 焼きビーフン
16 木	麦ご飯 タンダーチキン 三種の温野菜 コンソメスープ	七分米/押麦/サラダ油/じゃがいも/砂糖	鶏むね(皮付、生)/プレーンヨーグルト/スキムミルク/普通牛乳/調整豆乳/クリーム(乳脂肪、植物性)	にんにく/しょうが/プロックリー/にんじん/小松菜/エリンギ(生)	牛乳 ココアプリン

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ
		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	
17 金	ほうとう風煮込みうどん 大根の甘酢漬け バナナ	うどん(ゆで)/砂糖/七分米/サラダ油	豚大型もも(脂身付、生)/生揚げ/味噌/鶏ひき肉(生)	かぼちゃ/白菜/にんじん/ぶなしめじ/白ねぎ/大根/レモン汁/バナナ/ピーマン	麦茶 チャーハン
18 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)/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
20 月	麦ご飯 キャベツのメンチカツ 3色ピクルス すまし汁(厚揚げ・小松菜)	七分米/押麦/小麦粉/パン粉/サラダ油/砂糖/さつまいも	豚ひき肉/鶏ひき肉(生)/スキムミルク/生揚げ/普通牛乳/プロセステーズ	キャベツ/きゅうり/大根/にんじん/レモン汁/小松菜	牛乳 ふかしもチーズ
21 火	お弁当の日	クラッカー	普通牛乳	いちごジャム	牛乳 クラッカーサンド
22 水	チキンカレー コーンスロー バナナヨーグルト	七分米/サラダ油/じゃがいも/砂糖/マヨネーズ/片栗粉	鶏むね(皮付、生)/大豆/プレーンヨーグルト/普通牛乳/牛乳/調整豆乳/きな粉	にんにく/しょうが/玉葱/にんじん/トマト缶/ホール/キャベツ/スイートコーン缶/レモン汁/バナナ	牛乳 ココアくずもち
24 金	麦ご飯 肉味噌納豆 焼きししやも 野菜の磯香和え 雲片汁	七分米/押麦/サラダ油/ごま/砂糖/ごま油/片栗粉/小麦粉/じゃがいも/マヨネーズ	挽きわり納豆/豚ひき肉/味噌/ししやも/焼きのり/普通牛乳/あおのり(煮干し)/プロセステーズ	にんじん/白ねぎ/キャベツ/小松菜/ごぼう/大根/ぶなしめじ/しょうが	牛乳 ポテトのチーズ焼き
25 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
27 月	にんじんピラフ 塩からあげ 豆乳コンソメスープ みかん	七分米/有塩バター/小麦粉/片栗粉/サラダ油/ホットケーキミックス/砂糖	鶏むね(皮付、生)/スキムミルク/調整豆乳/普通牛乳/牛乳/クリーム(乳脂肪)/プレーンヨーグルト	にんじん/スイートコーン缶/レーズン/にんにく/玉葱/小松菜/クリームコーン缶/みかん/バナナ/レモン汁	牛乳 誕生日ケーキ
28 火	麦ご飯 高野豆腐の印籠煮(西) ごま和え すまし汁(小松菜・大根)	七分米/押麦/片栗粉/砂糖/ごま(ねり)/じゃがいも/小麦粉/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/小松菜/大根	牛乳 ポテトフライ
29 水	麦ご飯 鮭のパン粉焼き 鉄骨サラダ 味噌汁(キャベツ・厚揚げ)	七分米/押麦/小麦粉/パン粉/砂糖/サラダ油/マヨネーズ/ごま油/マカロニ(乾)/砂糖	銀鱈/スキムミルク/干ひじき/大豆/生揚げ/味噌/普通牛乳/きな粉	きゅうり/にんじん/スイートコーン缶/キャベツ	牛乳 マカロニきな粉
30 木	星の子パン ハヤシチュー きゅうりの甘酢漬け オレンジ	強力粉(1等)/食塩不使用バター/砂糖/サラダ油/七分米/ごま油/ごま	普通牛乳/スキムミルク/豚大型もも(脂身付、生)/花菱/プロセステーズ	玉葱/にんじん/トマト缶/ホール/グリーンピース/きゅうり/パプリカ	麦茶 おなかのおにぎり チーズ

《人気メニューのレシピのご紹介》

＜キャベツのメンチカツ 4人分＞
 キャベツ 1/4個 パン粉 1/2袋
 豚ひき肉 300g 揚げ油 適量
 塩 小さじ1
 小麦粉 適量
 卵 小1個
 水 大きじ2

- ① キャベツは粗みじんにして水気を切っておく。
- ② 豚ひき肉に塩を混ぜ、練って粘り気が出たらキャベツを入れてよく練る。
- ③ 卵をといて水とまぜて卵液を作る、小麦粉を用意する。
- ④ ②の種を四等分にして成形し、小麦粉、卵液、パン粉の順につけて揚げる。

・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)	462	19.7	14.7	281	1.3
幼児 (3.4.5歳)	518	21.4	15.2	233	1.5