

日	曜	昼食献立名	9時おやつ (乳児)	15時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
					熱とカになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1・20	水・月	発芽玄米入りご飯 ★チーズタッカルビ スナップえんどうわかめのナムル 厚揚げのもやしスープ	牛乳	豆乳	米、食パン、さつまいも(皮付)、発芽玄米、てんさい糖、ごま油、なたね油	調製豆乳、鶏むね肉、生揚げ、ピザ用チーズ、バター、赤みそ、牛乳、脱脂粉乳	オレンジ、たまねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、スナップえんどう、ねぎ、カットわかめ、しょうが、にんにく
2・16	木	発芽玄米入りご飯 豆腐ともやしのチャンプルー 粉ふきいも 若竹みそ汁	豆乳	牛乳	米、じゃがいも、発芽玄米、押麦、なたね油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	バナナ、たまねぎ、かぶ、にんじん、もやし、ねぎ、たけのこ(ゆで)、かぶ・葉、カットわかめ、あおのり
7・21	火	発芽玄米入りご飯 鶏ひき肉と凍り豆腐の煮物 切干し大根の酢の物 さつま芋とわかめのみそ汁	豆乳	牛乳	米、さつまいも(皮付)、焼ふ、発芽玄米、てんさい糖、メープルシロップ、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、高野豆腐、バター、米みそ(淡色辛みそ)	あまなつ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、コーン缶、カットわかめ、黒きくらげ
8	水	関口食パン ★こいのぼりツナバーグ キャロットラペ かぼちゃとウインナーのスープ	牛乳	牛乳	関口食パン、もち米、米、上新粉、パン粉、オリーブ油、ごま油、なたね油	牛乳、ツナ水煮缶、木綿豆腐、おから、無調整豆乳、豚ひき肉、ウインナー	バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ、こまつな、ねぎ、たけのこ(ゆで)、レモン果汁、コーン缶、干しいたけ、ひじき
9・23	木	グリーンピースご飯 こんがり豆腐の梅味噌焼き 春キャベツの土佐和え かぶとえのきたけのすまし汁	豆乳	牛乳	米、小麦粉、発芽玄米、なたね油、てんさい糖	牛乳、木綿豆腐、無調整豆乳、油揚げ、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	オレンジ、キャベツ、かぶ、もやし、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、えのきたけ、干しぶどう、うめびしお、こんぶ(だし)
10・24	金	発芽玄米入りご飯 鮭のごま焼き 小松菜とわかめの納豆和え かぼちゃとさやえんどうのみそ汁	豆乳	牛乳	米、ゆでうどん、発芽玄米、片栗粉、ごま油、焼ふ(板ふ)、なたね油	牛乳、さけ、挽きわり納豆、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、すりごま、かつお節	オロブランコ、こまつな、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、さやえんどう、にら、カットわかめ、あおのり
11・25	土	ご飯 鶏肉とキャベツのレモン風味炒め かぶのゆかり漬け 切干し大根としめじのすまし汁	牛乳	牛乳	米、食パン、てんさい糖、なたね油	牛乳、鶏むね肉、バター	バナナ、きゅうり、かぶ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、切り干しだいこん、レモン果汁
13・27	月	ハリハリご飯 鶏じゃが キャベツの野菜炒め 豆腐ともずくのみそ汁	豆乳	牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、発芽玄米、てんさい糖、オリーブ油、なたね油、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、無調整豆乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、ウインナー、粉チーズ	キャベツ、あまなつ、たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ、いんげん、切り干しだいこん
14・28	火	肉味噌スパゲティ さつまいも彩りサラダ 小松菜とコーンのスープ フルーツ	牛乳	牛乳	スパゲティ、米、さつまいも(皮付)、発芽玄米、オリーブ油、片栗粉、なたね油	牛乳、豚ひき肉、だいず水煮缶詰、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	オレンジ、もやし、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、かぶ、コーン缶、あおのり

日	曜	昼食献立名	9時おやつ (乳児)	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
					熱とカになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
15・29	水	フィッシュカレーライス 切干し大根とアスパラのごまドレッシングサラダ キャベツスープ フルーツ	豆乳	牛乳	じゃがいも、米、脱脂粉乳、バター、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	牛乳、かじき、脱脂粉乳、バター、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	オロブランコ(29日バナナ)、たまねぎ、キャベツ、赤パプリカ、にんじん、きゅうり、切干し大根、マッシュルーム缶、コーン缶、グリーンアスパラガス
17・31	金	★ガバオライス 彩り野菜のピクルス チンゲン菜のわかめスープ フルーツ	牛乳	豆乳	米、小麦粉、発芽玄米、なたね油、てんさい糖、片栗粉、ごま油	調製豆乳、鶏ひき肉、だいず水煮缶詰、バター、牛乳、脱脂粉乳、おからパウダー	たまねぎ、あまなつ、にんじん、きゅうり、チンゲンサイ、かぶ、赤パプリカ、ピーマン、コーン缶、いちごジャム、カットわかめ、にんにく
18	土	ご飯 高野豆腐のベーコン煮 ペイクドかぼちゃ マッシュルーム入り野菜スープ	牛乳	牛乳	米、てんさい糖、コーンスターチ、なたね油	牛乳、無調整豆乳、ベーコン、高野豆腐	かぼちゃ、オレンジ、にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、マッシュルーム、いんげん
22	水	★ポークバインミー 3色なます じゃがいもの豆乳スープ フルーツ	牛乳	牛乳	コッペパン、米、じゃがいも、押麦、なたね油、なたね油、食パン	牛乳、豚肉(もも)、無調整豆乳、鶏ひき肉、脱脂粉乳、ごま	バナナ、だいこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、たけのこ(ゆで)、ねぎ、コーン缶、にんにく
30	木	フラワークリームライス ザワークラウト かぶとエリンギのスープ フルーツ	豆乳	牛乳	米、じゃがいも、発芽玄米、てんさい糖、小麦粉、なたね油	牛乳、無調整豆乳、鶏ひき肉、ヨーグルト(無糖)、だいず水煮缶詰、脱脂粉乳、バター	オレンジ濃縮果汁、メロン、キャベツ、たまねぎ、かぶ、にんじん、きゅうり、黄パプリカ、マッシュルーム缶、エリンギ、かんでん(粉)
1か月の平均栄養量 ()は乳児クラス			エネルギー	476(425) kcal	鉄	2.1(2.2) mg	
			たんぱく質	19.5(18) g	カルシウム	212(225) mg	
			脂質	13.4(13.5) g	ビタミンC	29(24) mg	
			塩分	1.4(1.2) g	食物繊維	5.2(4.3) g	

☆メニュー、材料は都合により変更することがあります

☆今月の補食献立は、ぼたぼた焼き、チーズ、クラッカー、源氏パイ、プチスティック、きなこせんべいを予定しています。

今月は世界の料理を提供します



●チーズタッカルビ(韓国)1・20日提供
タッカルビは、鶏肉と野菜をコチュジャンベースの甘辛いタレで味付けした料理です。食べ方はさまざまで、ご飯やうどんなどの麺、春雨、チーズを混ぜて食べます。ソウル北部に位置する春川(チュンション)の郷土料理。

●ガバオライス(タイ)10・24日提供
日本ではガバオライスと呼びますが、現地では「パット・ガバオ・ガイ」と呼びます。ガバオはバジルの名称で、食材をこのバジルで炒めて作ります。タイでは、外食文化が盛んで、家で食べる場合もおかずは外で買うことが多いです。

●バインミー(ベトナム)22日提供
ベトナムは、中国とフランスの影響を強く受けた食文化です。地形が南北に長いので食文化も地域によって異なりますが、フランスパン食べる習慣とコーヒーを飲む習慣は全土で見られます。