

日	曜	昼食献立名	9時おやつ(乳児)	午後おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1・15	木	ハリハリご飯 豆腐の和風あんかけ ★おかか粉ふき芋 こまつなとえのきたけのみそ汁	牛乳	豆乳	米、じゃがいも、小麦粉、てんさい糖、発芽玄米、なたね油(キャノーラ油)、片栗粉	調製豆乳、木綿豆腐、牛乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ウインナー、脱脂粉乳、バター、粉チーズ、かつお節	オレンジ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、切り干しだいこん、しょうが
2	金	関口食パン こいのぼりツナバーグ キャロットラペ さつま芋の豆乳スープ	豆乳	牛乳 ちまき風 おこわにぎり	関口食パン、もち米、米、さつまいも(皮付)、上新粉、パン粉、オリーブ油、ごま油、なたね油(キャノーラ油)	牛乳、無調整豆乳、ツナ水煮缶、木綿豆腐、おから、豚ひき肉、脱脂粉乳、きな粉	バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、たけのこ(ゆで)、レモン果汁、コーン缶、干しいたけ、ひじき
7	水	☆手作りふりかけご飯 蒸し鯛の照りつけ 切り干し大根とひじきのさっぱり和え さつま芋とごぼうのみそ汁	牛乳	牛乳 メープル お麩ラスク	米、さつまいも(皮付)、焼ふ、発芽玄米、メープルシロップ、てんさい糖、ごま油、片栗粉	牛乳、あこうだい、バター、米みそ(淡色辛みそ)、無調整豆乳、かつお節	オレンジ、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、ごぼう、コーン缶、ひじき、あおのり
8・22	木	グリーンピースご飯 鶏肉のあけぼの焼き キャベツといんげんのコーン煮 ★じゃが芋のおでん風汁	牛乳	牛乳 きな粉の スコーン	米、小麦粉、じゃがいも、発芽玄米、なたね油(キャノーラ油)、てんさい糖、片栗粉	牛乳、鶏むね肉、無調整豆乳、ちくわ(卵不使用)、きな粉	みしょうかん、だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、グリーンピース、干しぶどう、いんげん、
9・23	金	発芽玄米入りご飯 ブルコギ風 ニラのかつお節ナムル 厚揚げの中華スープ	豆乳	牛乳 かぶの葉入り 納豆チャーハン	米、発芽玄米、押麦、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、挽きわり納豆、かつお節	バナナ、もやし、にんじん、りんご濃縮果汁、たまねぎ、かぶ、にら、ねぎ、かぶ、葉、にんにく、しょうが
10・24	土	ご飯 高野豆腐のベーコン煮 ペイクドかぼちゃ ★じゃが芋のコンソメ風スープ	牛乳	牛乳 昆布入りツナ 焼きおにぎり	米、じゃがいも、なたね油(キャノーラ油)、ごま油	牛乳、ベーコン、高野豆腐、ツナ水煮缶	かぼちゃ、オレンジ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、塩こんぶ
12・26	月	発芽玄米入りご飯 鶏肉のみそ生姜焼き ☆そぼろ納豆 かぼちゃとわかめのすまし汁	豆乳	牛乳 春キャベツの ソース 焼きそば	米、蒸し中華めん、発芽玄米、なたね油(キャノーラ油)、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	みしょうかん、かぼちゃ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、切り干しだいこん、カットわかめ、しょうが、あおのり
13・27	火	発芽玄米入りご飯 豆腐チャンプルー かぶのあちら漬け ★じゃが芋としめじのみそ汁	牛乳	牛乳 おから入り いちごクッキー	米、小麦粉、じゃがいも、発芽玄米、なたね油(キャノーラ油)、てんさい糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、バター、米みそ(淡色辛みそ)、無調整豆乳、おからパウダー、脱脂粉乳、かつお節	かぶ、あまなつ、にんじん、もやし、ねぎ、いちごジャム、にら、しめじ
14・28	水	肉味噌スパゲティ さつまいもの彩りサラダ 小松菜とマッシュルームのスープ フルーツ	豆乳	牛乳 ツナと たけのこ 混ぜご飯 (ごま)	スパゲティ、米、さつまいも(皮付)、押麦、オリーブ油、片栗粉、なたね油(キャノーラ油)	牛乳、だいたい水煮缶詰、豚ひき肉、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	バナナ、にんじん、たまねぎ、こまつな、きゅうり、たけのこ(ゆで)、マッシュルーム缶、ねぎ

TABLE FOR TWO

日	曜	昼食献立名	9時おやつ(乳児)	午後おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16・30	金	★フィッシュカレーライス アスパラのごまドレッシングサラダ キャベツとコーンのスープ フルーツ	豆乳	牛乳	米、じゃがいも、発芽玄米、小麦粉、なたね油(キャノーラ油)、ごま油	牛乳、ハガツオ、だいたい水煮缶詰、脱脂粉乳、バター、すりごま、かつお節	にんじん、あまなつ、キャベツ、たまねぎ、もやし、グリーンアスパラガス、みずな、コーン缶	
17・31	土	ご飯 鶏肉とキャベツのレモン風味炒め ★じゃが芋のチーズ焼き 切り干し大根とごぼうのみそ汁	牛乳	牛乳 かりんと トースト	米、食パン、じゃがいも、てんさい糖、なたね油(キャノーラ油)、オリーブ油	牛乳、鶏むね肉、玉揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、バター、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ごぼう、コーン缶、切り干しだいこん、レモン果汁	
19	月	関口食パン バーベキューチキン キャベツのコールスローサラダ ★じゃが芋の豆乳スープ	豆乳	牛乳 かぼちゃガ トーショコラ	関口食パン、じゃがいも、小麦粉、なたね油(キャノーラ油)、てんさい糖、コーンスターチ	牛乳、鶏むね肉、無調整豆乳、ウインナー、きな粉	かぼちゃ、あまなつ、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、りんご、黄パプリカ、干しぶどう	
20	火	高野豆腐とだいこんのそぼろ丼 スナッペンとうとわかめのナムル チンゲンサイのスープ フルーツ	牛乳	牛乳 梅ひじき おにぎり	米、発芽玄米、ごま油、片栗粉、てんさい糖	牛乳、豚ひき肉、高野豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、にんじん、チンゲンサイ、だいこん、たまねぎ、スナッペンとう、ねぎ、うめびしお、ひじき、カットわかめ	
21	水	発芽玄米入りご飯 蒸し鮭の照りつけ 切り干し大根の海苔酢あえ かぼちゃとさやえんどうのみそ汁	豆乳	牛乳 メープル お麩ラスク	米、焼ふ、発芽玄米、メープルシロップ、てんさい糖、片栗粉	牛乳、さけ、バター、米みそ(淡色辛みそ)、無調整豆乳、きな粉	オレンジ、かぼちゃ、にんじん、こまつな、切り干しだいこん、ごぼう、さやえんどう、焼きのり	
29	木	彩り花ごはん 鶏肉の塩から揚げ 春キャベツの土佐和え 若竹汁	牛乳	牛乳 バナナの フラワー カップケーキ	米、小麦粉、なたね油(キャノーラ油)、発芽玄米、片栗粉、てんさい糖	牛乳、鶏むね肉、無調整豆乳、鮭フレーク、かつお節	メロン、バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、たけのこ(ゆで)、干しぶどう、コーン缶、カットわかめ、しょうが、にんにく、あおのり	
1か月の平均栄養量 ()は乳児クラス					エネルギー	481(427) kcal	鉄	1.9(2) mg
					たんぱく質	20.1(18) g	カルシウム	215(224) mg
					脂質	12.8(12.8) g	ビタミンC	24(20) mg
					塩分	1.2(1.0) g	食物繊維	4.8(3.9) 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、ホームパイ、プチスティック、ミニのりすけ、きなこせんべいを予定しています。
 ※8・22日に使用する「ちくわ」は卵不使用です。

今月の絵本レシピ

今月は「じゃがじゃが おなべのおふろやさん」の絵本から7つのメニューを提供します！この絵本は、じゃがいもの家族がスーパー銭湯へ出掛けて、さまざまなお風呂(じゃがいもを使った料理)に入るストーリーです。献立の★マークは、該当するメニューです。お楽しみに！！

