



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)			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						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
2・16	月	発芽玄米入りご飯 フルーツ 回鍋肉 トマトときゅうりのツナごま和え 水菜と海苔の中華スープ	豆乳	牛乳 ココアお麩ラスク	米、焼ふ、発芽玄米、てんさい糖、ごま油、なたね油(キャノーラ油)	牛乳、豚肉(もも)、バター、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	オレンジ、きゅうり、キャベツ、にんじん、トマト、たまねぎ、きょうな(みずな)、ピーマン、焼きのり、にんにく、しょうが	12・30	木・月	関口食パン フルーツ ●サーモンのざくざくフライ キャベツとパプリカのしょうゆフレンチ かぼちゃとエリンギの豆乳スープ	牛乳	牛乳 鶏肉とひじきの炊き込みご飯	関口食パン、米、コーンフレーク、押麦、片栗粉、なたね油(キャノーラ油)、ごま油	牛乳、さけ、無調整豆乳、鶏ひき肉、脱脂粉乳、きな粉	メロン、キャベツ、かぼちゃ、黄パプリカ、にんじん、きゅうり、エリンギ、ひじき
3・17	火	発芽玄米入りご飯 フルーツ チキンのパセリチーズ焼き かぶとさつまいものマリネ 小松菜とにんじんのスープ	牛乳	牛乳 鮭と昆布のオイルおにぎり	米、さつまいも(皮付)、発芽玄米、ごま油、オリーブ油、てんさい糖	牛乳、鶏むね肉、ピザ用チーズ(1人5g使用)、鮭フレーク	ぼんかん、にんじん、こまつな、きゅうり、かぶ、塩こんぶ、にんにく、しょうが	13・27	金	発芽玄米入りご飯 フルーツ ★チキンチキンごぼう 野菜の納豆あえ 厚揚げとなすのみそ汁	豆乳	牛乳 あじさい寒天	米、てんさい糖、片栗粉、発芽玄米、なたね油(キャノーラ油)、ごま油	牛乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	りんご濃縮果汁、ぶどう濃縮果汁、バナナ、にんじん、こまつな、もやし、たまねぎ、なす、ごぼう、かんでん(粉)、にんにく、しょうが
4	水	発芽玄米入りご飯 フルーツ 大豆とごぼうの落とし揚げ いんげんとじゃこの酢の物 きゃべつとわかめのみそ汁	豆乳	牛乳 野菜ブリッツ	米、小麦粉、強力粉、発芽玄米、なたね油(キャノーラ油)、オリーブ油、てんさい糖	牛乳、鶏むね肉、だいず(乾)、無調整豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、ちりめんじゃこ	バナナ、にんじん、キャベツ、いんげん、ごぼう、コーン缶、切り干しだいこん、カットわかめ	14・28	土	ご飯 高野豆腐とかぼちゃの含め煮 じゃが芋と人参の千切り炒めサラダ 切干し大根と水菜のみそ汁	牛乳	牛乳 チーズ入りおかかおむすび	米、じゃがいも、ごま油	牛乳、鶏もも肉、高野豆腐、チーズ、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	オレンジ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、きょうな(みずな)、きゅうり、切り干しだいこん
5・19	木	納豆そぼろ丼 にんじんしりしり 豆腐ともずくのみそ汁 フルーツ	牛乳	豆乳 ★ポーのスイートポテト	さつまいも、米、発芽玄米、てんさい糖、なたね油(キャノーラ油)、片栗粉、ごま油	調整豆乳、挽きわり納豆、絹ごし豆腐、鶏むね肉、牛乳、脱脂粉乳、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、バター、かつお節	オレンジ、もやし、にんじん、たまねぎ、こまつな、もずく、ねぎ	18	水	発芽玄米入りご飯 フルーツ あこう鯛のカレーガーリック焼き ●かみかみサラダ かぼちゃとウインナーのスープ	豆乳	牛乳 ★ごま入り肉味噌おにぎり	米、発芽玄米、小麦粉、なたね油(キャノーラ油)、オリーブ油	牛乳、あこうだいの、豚ひき肉、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	バナナ、にんじん、かぼちゃ、ごぼう、きゅうり、こまつな、ねぎ、コーン缶、にんにく
6・20	金	発芽玄米入りご飯 フルーツ さばとかぼちゃの団子 きゅうりとかまぼこの酢みそ和え 切干し大根とえのきのすまし汁	豆乳	牛乳 ●カルシウムトースト	米、食パン、発芽玄米、片栗粉、なたね油(キャノーラ油)、オリーブ油	牛乳、鶏むね肉、さば(水煮缶)、かまぼこ(卵不使用)、おから、バター、ちりめんじゃこ、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ	メロン、たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、カットわかめ、にんにく、しょうが、あおのり	26	木	発芽玄米入りご飯 フルーツ かたつむりハンバーグ ジュリエンスサラダ かぶとズッキーニスープ	牛乳	豆乳 かえるのスクーン	米、小麦粉、なたね油(キャノーラ油)、発芽玄米、てんさい糖、上新粉、パン粉、オリーブ油	調整豆乳、おから、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、牛乳	オレンジ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、かぶ、ズッキーニ、かぶ、葉、ほうれんそう
7・21	土	ご飯 フルーツ なすと豚肉のみそ炒め 叩きごぼうの香りและ 油揚げとさやえんどうのすまし汁	牛乳	牛乳 さつまいも茶巾のきな粉がけ	さつまいも、米、てんさい糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、油揚げ、バター、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、黄パプリカ、なす、たまねぎ、にんじん、ごぼう、さやえんどう、干しぶどう、レモン果汁	1か月の平均栄養量()は乳児クラス エネルギー 488(431) kcal たんぱく質 19.4(17.3) g 脂質 13.9(13.6) g 塩分 1.5(1.3) g 鉄 1.9(2) mg カルシウム 214(222) mg ビタミンC 26(21) mg 食物繊維 3.9(3.2) g							
9・23	月	じゃじゃ麺 もやしとちくわの磯風味炒め キャベツとにらのスープ フルーツ	豆乳	牛乳 ポテトショートブレッド	干しうどん、片栗粉、小麦粉、じゃがいも、なたね油(キャノーラ油)、てんさい糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、だいず水煮缶詰、ちくわ(卵不使用)、米みそ(淡色辛みそ)、無調整豆乳	バナナ、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、にら、あおのり、しょうが	☆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、きなこせんべい、ミニのりすけを予定しています。							
10・24	火	厚揚げとツナのキーマカレー きゃべつとトマトのイタリアンサラダ かぶとかぼちゃのスープ フルーツ	牛乳	牛乳 にんじんもち	米、上新粉、さつまいも(皮付)、発芽玄米、てんさい糖、なたね油(キャノーラ油)、オリーブ油、片栗粉	牛乳、生揚げ、ツナ水煮缶、無調整豆乳、きな粉、バター	にんじん、オレンジ、トマト、たまねぎ、キャベツ、トマトジュース、かぶ、コーン缶、干しぶどう、にんにく	<div data-bbox="1120 1117 1635 1308"> <h3>今月の絵本レシピ</h3> <p>今日は5・19日(木)に「ぎょうれつのできるレストラン」から「ポーのスイートポテト」を提供します!</p> </div> <div data-bbox="1120 1324 1635 1516"> <h3>今月の郷土食(山口県)</h3> <p>今日は13・27日(金)昼食に山口県の「チキンチキンごぼう」を提供します! 学校給食から県内全域に広まり、山口県民のソウルフードとなった料理。一口サイズの鶏の唐揚げと素揚げしたごぼうを甘いタレで絡めており、ご飯に合うととても人気の料理です。</p> </div>							
11・25	水	発芽玄米入りご飯 フルーツ 肉豆腐 ★切り干し大根の梅おかか和え ●じゃがいもといんげんのみそ汁	豆乳	牛乳 バナナケーキ	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、焼き豆腐、豚肉(もも)、無調整豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ぼんかん、バナナ、にんじん、ねぎ、たまねぎ、いんげん、えのきたけ、切り干しだいこん、うめびしお、しょうが	<div data-bbox="1657 1117 2128 1516"> <h3>今日は何の日?</h3> <p>6月18日は「おにぎりの日」</p> <p>日本最古のおにぎりの化石が見つかった石川県鹿西(ろくせい)町(現・中能登町)の地名(6)と、「米」の字が「十(10)」と「八(8)」でできていることから、この日に制定されました。</p> </div>							