

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
1・15	水	ツナカレーライス かぼちゃのマリネ 春キャベツのスープ フルーツ	豆乳	牛乳 梅しらすチャーハン	米、じゃがいも、 発芽玄米、小麦粉、 脱脂粉乳、バター、 釜揚げしらす、 ごま油、オリーブ油	牛乳、ツナ水煮缶、 だいたい水煮缶、 キャベツ、きゅうり、 たまねぎ、ねぎ、 うめびしお	バナナ、にんじん、 かぼちゃ、 キャベツ、きゅうり、 たまねぎ、ねぎ、 うめびしお
2・16	木	発芽玄米入りご飯 納豆ボール 菜の花とツナのすりごま和え さつま芋と人参のみそ汁	牛乳	牛乳 ぶどうのキューブゼリー	米、さつまいも(皮付)、 片栗粉、発芽玄米、 てんさい糖	牛乳、挽きわり納豆、 鶏ひき肉、豚ひき肉、 おから、ツナ油漬缶、 米みそ(淡色辛みそ)、 すりごま	ぶどう濃縮果汁、 あまなつ、もやし、 にんじん、たまねぎ、 なばな、かんでん(粉)、 黒きくらげ
3・17	金	麻婆焼きそば しましま中華きゅうり 小松菜とわかめスープ フルーツ	豆乳	牛乳 混ぜ込みアスパラピラフ	蒸し中華めん、 米、発芽玄米、 なたね油(キャノーラ油)、 片栗粉、ごま油、 てんさい糖	牛乳、木綿豆腐、 豚ひき肉、ベーコン、 米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、いちご、 にんじん、こまつな、 たまねぎ、たけのこ(ゆで)、 グリーンアスパラガス、 カットわかめ、 にんにく、しょうが
4・18	土	すき焼き丼 きゅうりとかぶのゆかり和え かぼちゃと大根のみそ汁 フルーツ	牛乳	牛乳 みたらしまカロニきなこかけ	米、マカロニ、 サラダ用、てんさい糖、 なたね油(キャノーラ油)、 ごま油、片栗粉	牛乳、焼き豆腐、 豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、 きな粉	バナナ、きゅうり、 にんじん、かぼちゃ、 キャベツ、かぶ、 たまねぎ、だいこん
6・20	月	関口食パン きゃべつ入りハンバーグ アスパラのしょうゆフレレンチサラダ さつま芋とコーンの豆乳スープ	豆乳	牛乳 ★もぶりおにぎり	関口食パン、 米、さつまいも(皮付)、 発芽玄米、パン粉、 片栗粉、なたね油(キャノーラ油)	牛乳、無調整豆乳、 おから、鶏ひき肉、 豚ひき肉、油揚げ、 脱脂粉乳、きな粉、 ごま	にんじん、オレンジ、 たまねぎ、きゅうり、 キャベツ、グリーンアスパラガス、 コーン缶、ごぼう
7・21	火	発芽玄米入りご飯 回鍋肉 もやしの塩ナムル かぶの海苔中華スープ	牛乳	豆乳 きな粉揚げパン	米、コッパン、 なたね油(キャノーラ油)、 発芽玄米、 てんさい糖、ごま油	調製豆乳、豚肉(もも)、 米みそ(淡色辛みそ)、 きな粉、ごま	いちご、もやし、 にんじん、キャベツ、 きゅうり、かぶ、 たまねぎ、ねぎ、 きのり、にんにく、 しょうが
8・22	水	発芽玄米入りご飯 メバルの西京焼き 春キャベツのおかか和え かぼちゃといんげんのすまし汁	豆乳	牛乳 大学芋	さつまいも(皮付)、 米、発芽玄米、 なたね油(キャノーラ油)	牛乳、めばる、 米みそ(淡色辛みそ)、 白みそ、かつお節	あまなつ、キャベツ、 にんじん、かぼちゃ、 もやし、たまねぎ、 いんげん
9・23	木	さばのそぼろご飯 新じゃがの粉ふきいも 切り干し大根とふきのみそ汁 フルーツ	牛乳	豆乳(PM乳児クラス) 牛乳(PM幼児クラス) いちご風味ココア蒸しパン	米、じゃがいも、 小麦粉、発芽玄米、 なたね油(キャノーラ油)、 ごま油、片栗粉、 てんさい糖	牛乳、さば(水煮缶)、 油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、 脱脂粉乳、 調製豆乳	バナナ、にんじん、 いちごジャム、 ほうれんそう、 たまねぎ、ふき(水煮)、 切り干しだいこん、 しょうが、 あおりのり

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					
10・24	金	発芽玄米入りご飯 ポークジャムソテー スティックピクルス ★スコッチブロス	豆乳	牛乳 にんじんもち	米、上新粉、 発芽玄米、 てんさい糖、 なたね油(キャノーラ油)、 押麦	牛乳、豚肉(もも)、 無調整豆乳、 ひよこまめ(ゆで)、 ベーコン、 きな粉	にんじん、 ぼんかん、 たまねぎ、 黄パプリカ、 きゅうり、 かぶ、 あんずジャム、 しょうが、 にんにく					
11・25	土	ご飯 あじの蒲焼き キャベツ炒め 小松菜とえのきのみそ汁	牛乳	牛乳 チーズ入りおかかおむすび	米、 なたね油(キャノーラ油)、 片栗粉、 てんさい糖	牛乳、 あじ、 チーズ、 米みそ(淡色辛みそ)、 かつお節	もやし、 キャベツ、 オレンジ、 こまつな、 たまねぎ、 えのきたけ					
13・27	月	発芽玄米入りご飯 こんがり豆腐の梅味噌焼き 切り干し大根とひじきのツナ酢和え 小松菜とかぶのすまし汁	豆乳	牛乳 おからチョコボール	米、 小麦粉、 発芽玄米、 てんさい糖、 なたね油(キャノーラ油)	牛乳、 木綿豆腐、 おから、 ツナ水煮缶、 バター、 調製豆乳、 米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、 にんじん、 こまつな、 たまねぎ、 かぶ、 干しぶどう、 切り干しだいこん、 うめびしお、 ひじき					
14・28	火	発芽玄米入りご飯 蒸し鮭の照りつけ 野菜の納豆和え 新玉ねぎ入り若竹みそ汁	牛乳	牛乳 うどんデナポリタン	米、 ゆでうどん、 発芽玄米、 なたね油(キャノーラ油)、 片栗粉	牛乳、 さけ、 挽きわり納豆、 米みそ(淡色辛みそ)、 ウインナー、 粉チーズ、 かつお節	たまねぎ、 オレンジ、 にんじん、 こまつな、 もやし、 たけのこ(ゆで)、 ピーマン、 カットわかめ					
30	木	お花見ご飯 鶏肉のカレー風味から揚げ 野菜の桜ピクルス かぼちゃと豆腐のみそ汁	牛乳	豆乳(PM乳児クラス) 牛乳(PM幼児クラス) バナナのアップサイドダウンケーキ	米、 小麦粉、 なたね油(キャノーラ油)、 発芽玄米、 てんさい糖、 片栗粉	牛乳、 鶏もも肉、 無調整豆乳、 絹ごし豆腐、 鮭フレーク、 米みそ(淡色辛みそ)、 脱脂粉乳、 調製豆乳	ぼんかん、 にんじん、 バナナ、 きゅうり、 かぼちゃ、 かぶ、 たまねぎ、 干しぶどう、 コーン缶、 しょうが、 あおりのり					
1か月の平均栄養量 ()は乳児					エネルギー 465 kcal (413)	たんぱく質 19.1 g (16.9)	脂質 13.1 g (13.1)	塩分 1.3(1.1) g	鉄 1.9(2.1) mg	カルシウム 222(218) mg	ビタミンC 25(21) mg	食物繊維 4.2(3.5) 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、きなこせんべい、ミニのりすけを予定しています。

季節の郷土料理
もぶりおにぎり
 (広島県)
 炊いたご飯に干しいたけ、ごぼう、にんじん、黒豆、
 さやいんげんなどの野菜を混ぜ込んだもの。
 「もぶり」の名前の由来は、広島の方
 言で「混ぜる、混ぜ込む」を意味する
 「もぶる」であると言われて
 います。

世界の行事食
スコッチブロス(スコットランド)
 スコッチブロスとは、肉、野菜、
 大麦、豆などの穀物類がたっぷり
 入ったスコットランドの伝統的な
 具沢山スープです。からだを温める
 素朴な味わいが特徴です。