

献立		食 材		午前のおやつ	乳児デザート	午後のおやつ	献立		食 材		午前のおやつ	乳児デザート	午後のおやつ	
1	火	中華丼 三度豆と春雨のサラダ わかめスープ	米・豚肉・むき海老・いか・白菜・玉ねぎ・人参・椎茸・ウエイパー・淡口醤油・片栗粉・ごま油 三度豆・春雨・すりごま・淡口醤油・マヨネーズ わかめ・卵・コンソメ	カルテツ ビックロ スティック	みかん缶	ブルー ヨーグルト	17	木	ファイバーロール 野菜コロッケ 大豆サラダ スパゲティーシチュー	ファイバーロール(パン) じゃが芋・玉ねぎ・人参・コーン・グリーンピース・砂糖・塩・パン粉・小麦粉・油(乳成分由来原材料を含む) 大豆水煮・キャベツ・きゅうり・人参・淡口醤油・マヨネーズ スパゲティ・白菜・玉ねぎ・人参・もやし・コンソメ・淡口醤油	ミニ のりすけ	バナナ	牛乳 かりんとう	
2	水	ご飯 鶏と大根の五目煮 ほうれん草のごま和え じゃがいもとにらのみそ汁	米 鶏肉・大根・人参・厚揚げ・干し椎茸・板こんにゃく・だし・砂糖・みりん・淡口醤油 ほうれん草・すりごま・淡口醤油・だし じゃがいも・にら・だし・みそ	木葉 せんべい	バナナ	海の 仲間たち クッキー	18	金	ご飯 煮魚 こんにゃくきんぴらカレー風味 麩と小松菜のみそ汁	米 白身魚・土生姜・酒・砂糖・みりん・淡口醤油 豚肉・ピーマン・人参・糸こんにゃく・酒・カレー粉・淡口醤油・ごま油 麩・小松菜・だし・みそ	豆乳 ラスク	ベビー ダノン	エントリー	
3	木	鮭とレタスのサラダ寿司 エビフライ 五目汁	米・酢・砂糖・塩・鮭ピン・きゅうり・レタス・卵・マヨネーズ えび(ブラックタイガー)・小麦粉・パン粉・油・塩 大根・ささがきごぼう・人参・春雨・わかめ・ねぎ・だし・淡口醤油・みりん	ミニぼん ごさかな	ボール チーズ	いちご タルト (手作り)	19	土	パン バナナ ウインナーと野菜のスープ	バナナ ウインナー・人参・じゃが芋・玉ねぎ・三度豆・コンソメ	こども クッキー			
4	金	ミートソーススパゲティ キャベツとハムのサラダ きのこのスープ	スパゲティ・合挽ひき肉・玉ねぎ・ピーマン・小麦粉・トマトピューレ・ケチャップ・砂糖・パイオン キャベツ・ハム・コーン缶・フレンチドレッシング しいたけ・しめじ・えのき・コンソメ	ひじき スティック	ブルー ベリー ヨーグルト	デミケーキ ココア	21	月	振替休日					
5	土	おにぎり2種 小松菜とうす揚げのかりかりサラダ 豚汁	米・混ぜるわかめ・鮭ピン 小松菜・うす揚げ・酢・淡口醤油・ごま油 豚肉・大根・白菜・人参・板こんにゃく・だし・みそ	ふわふわ チップ	ミニ ゼリー		22	火	白いパン/キャラメルクリーム チキンカツ マカロニサラダ(ハム) キャベツの野菜スープ	白いパン/キャラメルクリーム 鶏肉・小麦粉・パン粉・塩・こしょう・油 マカロニ・きゅうり・コーン缶・ハム・マヨネーズ・塩・こしょう キャベツ・人参・しめじ・コンソメ	おさつで ボン	ボール チーズ	国産 りんご ゼリー	
7	月	ご飯 牛肉の野菜煮 千切大根のサラダ 豆腐とねぎのみそ汁	米 牛肉・かぼちゃ・じゃがいも・人参・厚揚げ・板こんにゃく・だし・砂糖・みりん・淡口醤油 千切大根・ハム・ヨーグルト・マヨネーズ・塩 豆腐・ねぎ・だし・みそ	マンナ ウエファー	ベビー ダノン	チョイス	23	水	ご飯 すき焼き風煮 ほうれん草と人参のお浸し えのきわかめのみそ汁	米 牛肉・白菜・玉ねぎ・小松菜・焼き豆腐・糸こんにゃく・麩・酒・砂糖・みりん・淡口醤油・油 ほうれん草・人参・だし・淡口醤油 えのき・わかめ・だし・みそ	りんご ジャム サンド	いちご ヨーグルト	お好み焼き (手作り)	
8	火	ご飯(のりたま) 鮭のチーズフライ チャブチェ ブロッコリーとツナのサラダ のっぺい汁 ゼリー/ジュース	米・のりたま 鮭・チーズ・小麦粉・パン粉・卵白・塩・こしょう・油 牛肉・人参・春雨・ほうれん草・干し椎茸・酒・砂糖・みりん・淡口醤油・ごま油 ブロッコリー・ツナ缶・コーン缶・マヨネーズ 鶏肉・大根・人参・厚揚げ・里いも・なめこ・椎茸・だし・淡口醤油・みりん・片栗粉 ミニゼリー/りんごジュース	カルテツ いわし おかき		おたのしみ おやつ	24	木	親子うどん さつまいものレモン煮 キャベツの青じそサラダ	うどん・鶏肉・うす揚げ・かまぼこ・青ねぎ・卵・だし・淡口醤油・みりん さつまいも・砂糖・レモン汁 キャベツ・青じそ・青じそドレッシング	ミニハート	りんご	ぼんち揚げ	
9	水	焼きそば 三度豆のおかか和え さつま汁	中華そば・豚肉・キャベツ・人参・もやし・焼きそばソース・油 三度豆・おかか・淡口醤油 鶏肉・大根・人参・厚揚げ・里いも・干し椎茸・板こんにゃく・ごぼう・ねぎ・だし・みそ	にぎにぎ ポーロ	いちご ヨーグルト	きなこ トースト (手作り)	25	金	ご飯 鱈のみそ漬け 千切大根の煮物 けんちん汁	米 鱈・酒・みりん・みそ 千切大根・うす揚げ・人参・三度豆・だし・砂糖・みりん・淡口醤油 豚肉・大根・ささがきごぼう・人参・里いも・豆腐・板こんにゃく・ねぎ・だし・淡口醤油・みりん	きな粉 ウエハース	みかん缶	ビスコ	
10	木	ご飯 ミニおでん もやしときゅうりのナムル 玉ねぎとわかめのみそ汁	米 じゃがいも・大根・人参・平天・ちくわ・板こんにゃく・だし・砂糖・みりん・淡口醤油・うすら卵缶 もやし・きゅうり・淡口醤油・酢・ごま油 玉ねぎ・わかめ・だし・みそ	ココナツ クリーム サンド	りんご	源氏パイ	26	土	ちらしずし 小松菜としめじのおひたし かき玉汁	米・砂糖・酢・塩・高野豆腐・ささがきごぼう・人参・ちくわ・うす揚げ・干し椎茸・乾しらす・きざみのり・だし・砂糖・淡口醤油・みりん 小松菜・しめじ・もやし・だし・淡口醤油・おかか 卵・三つ葉・淡口醤油・片栗粉・だし	ベジかりん	ミニ ゼリー		
11	金	ハヤシライス カニスパサラダ レタススープ	米・牛肉・玉ねぎ・じゃがいも・人参・ハヤシルウ・油 スパゲティ・カニカマ・きゅうり・コーン缶・マヨネーズ・塩・こしょう レタス・人参・コンソメ	紫芋チップ	ミニ ゼリー	えび せんべい 満月 スルメ	28	月	ミネラルロール おからナゲット ひじきサラダ 人参のポタージュ	ミネラルロール(パン) 乾燥おから・豚ひき肉・玉ねぎ・じゃがいも・酒・みりん・淡口醤油・塩・片栗粉・油 ひじき・ツナ缶・きゅうり・人参・マヨネーズ 人参・玉ねぎ・牛乳・コンソメ・米・トマトピューレ・生クリーム	豆乳 どーなっつ	ベビー ダノン	ハーベスト	
12	土	パン バナナ 鶏と野菜のスープ	バナナ 鶏肉・人参・じゃが芋・玉ねぎ・三度豆・コンソメ	ミニぼん えびせん			29	火	ご飯 カラスカレイの照り焼き ほうれん草の梅焼き和え だんご汁	米 カラスカレイ・酒・みりん・砂糖・淡口醤油・片栗粉 ほうれん草・梅焼き・砂糖・淡口醤油・だし 小麦粉・塩・干しいたけ・ごぼう・人参・里芋・大根・油揚げ・ねぎ・だし・みそ	野菜入り ソフト せん	ボール チーズ	プリン (手作り)	
14	月	ご飯 ★豚肉とじゃがいもの甘辛炒め ★卵の花 えのきと水菜のすまし汁	米 豚肉・じゃがいも・油・醤油・酒・砂糖・三度豆 おから・ごぼう・こんにゃく・人参・うす揚げ・白ねぎ・青ねぎ・だし・濃口醤油・みりん・砂糖 えのき・水菜・だし・淡口醤油	畑の クラッカー	ボール チーズ	シスコーン (マイルド チョコ) 牛乳	30	水	ジャージャー麺 エビしゅうまい 三度豆のごま和え	中華そば・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・干し椎茸・きゅうり・みそ・砂糖・淡口醤油・片栗粉・鶏ガラスープ・ごま油 玉ねぎ・魚肉すり身・卵白・豚脂・えび・豆腐・えびエキス・醤油・えびパウダー・ほたてエキス・オイスターソース・塩・砂糖・小麦粉・香辛料 三度豆・すりごま・淡口醤油	どうぶつ おかき	ミニ ゼリー	ミニ メロン パン	
15	火	★炒り大豆ご飯 かぼちゃの天ぷら 小松菜とツナのごま酢和え 茶碗蒸し	米・炒り大豆・人参・しめじ・みりん・酒・塩昆布 かぼちゃ・小麦粉・卵・油 小松菜・ツナ缶・すりごま・酢・淡口醤油・ごま油 卵・鶏肉・かまぼこ・椎茸・三つ葉・だし・淡口醤油・みりん	やおやさん カステラ	もも缶	バナナの ヨーグルト 和え (手作り)	31	木	ご飯 鶏の唐揚げ 白菜のお浸し 呉汁	米 鶏肉・土生姜・にんにく・酒・みりん・淡口醤油・卵・小麦粉・片栗粉・油 白菜・きゅうり・人参・もやし・おかか・淡口醤油 ごぼう・板こんにゃく・人参・大根・里いも・ねぎ・大豆水煮・みそ・油	アスバラ ガス	みかん缶	バナナ	
16	水	豚みそ丼 ほうれん草の白和え はんぺんとわかめのみそ汁	米・豚肉・椎茸・玉ねぎ・人参・砂糖・みりん・淡口醤油・みそ ほうれん草・人参・糸こんにゃく・えのき・豆腐・すりごま・だし・砂糖・淡口醤油 はんぺん・わかめ・だし・淡口醤油	かまぼこ ちつぶす	ブルー ベリー ヨーグルト	りんご								

(新メニューには★印をつけています。)

“今月の郷土料理” 「卵の花」
 京都で日常的に食べられているお惣菜のことを「おぼんざい」といいます。京のおぼんざい「卵の花」は、おからにだしや調味料を煮含ませたものです。おからは、大豆の搾りかすのこと。搾りかすではありませんが、食物繊維やカルシウム、たんぱく質、カリウムをたっぷり含んでいます。特に食物繊維が豊富で、腸内の残留物の掃除をしてくれます。体に優しく、しっとりおいしい卵の花は、和食の定番です。

