

| 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  | 月 | あんかけそば<br>キャベツのゆかり和え<br>青梗菜のスープ                    | 中華そば・豚肉・むき海老・白菜・玉ねぎ・もやし・人参・しいたけ・ウェイパー・淡口醤油・片栗粉・ごま油<br>キャベツ・人参・ゆかり<br>青梗菜・ねぎ・ごま・片栗粉・鶏ガラスープ  | ベジタブルせんべい | みかん缶      | きつねおにぎり(手作り)<br>米・うす揚げ・淡口醤油・砂糖・だし<br>幼児牛乳            | 17   | 水   | ご飯<br>鯖の山賊焼き<br>小松菜とうす揚げのカリカリサラダ<br>飛鳥汁           | 米<br>鯖・土生姜・にんにく・酒・淡口醤油・みりん・片栗粉<br>小松菜・うす揚げ・酢・淡口醤油・ごま油<br>鶏肉・人参・白菜・木綿豆腐・ねぎ・豆乳・淡口醤油・塩・だし  | 星っこ   | ミニゼリー       | ぼたぼた焼き<br>幼児牛乳                             |  |
| 2  | 火 | ご飯<br>家常豆腐<br>もやしの中華和えB<br>麩とほうれん草のすまし汁            | 米<br>絹揚げ・豚・人参・ピーマン・きくらげ・にんにく・しょうが・みそ・濃口醤油・砂糖・酒・油<br>もやし・豆苗・かまぼこ・濃口醤油・酢・ごま油<br>麩・ほうれん草・淡口醤油・だし  | ミニわかめちゃん  | ミニゼリー     | Caカルシウムせんべい<br>幼児牛乳                                  | 18   | 木   | チキンカレー<br>ブロッコリーのサラダ<br>キャベツのスープ                  | 米・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・人参・カレールウ・スキムミルク・油<br>ブロッコリー・コーン・にんじんドレッシング<br>キャベツ・えのき・青ねぎ・コンソメ   | 紫芋チップ   | いちごヨーグルト    | カリボテスナック<br>幼児牛乳                           |  |
| 3  | 水 | ご飯<br>鮭のチーズ焼き<br>春雨サラダ<br>小松菜となすのみそ汁               | 米<br>鮭・チーズ・パセリ・酒<br>春雨・きゅうり・水菜・すりごま・淡口醤油・砂糖・酢・ごま油<br>小松菜・なす・みそ・だし  | きなこせんべい   | おさかなソーセージ | ふかしいも(手作り)<br>さつまいも<br>幼児牛乳                          | 19   | 金   | さつまいもご飯<br>鮭の塩焼き<br>白菜のそぼろあん<br>ほうれん草ともやしのみそ汁     | 米・さつまいも・塩<br>鮭・酒・塩<br>白菜・鶏ひき肉・砂糖・みりん・淡口醤油・片栗粉・だし<br>ほうれん草・もやし・ねぎ・みそ・だし  | ベジタブルせんべい   | おさかなソーセージ   | マカロニきなこ(手作り)<br>マカロニ・きな粉・砂糖・塩<br>幼児牛乳      |  |
| 4  | 木 | ご飯<br>酢鶏<br>ブロッコリーの塩昆布和え<br>きのこのスープ                | 米<br>鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・パプリカ・人参・しいたけ・砂糖・酒・塩・酢・淡口醤油・ケチャップ・片栗粉・油・ごま油<br>ブロッコリー・塩昆布・ごま油<br>しめじ・えのき・しいたけ・コンソメ   | こめおこし     | バナナ       | ブルーヨーグルト<br>幼児牛乳                                     | 20   | 土   | おにぎり(ゆかり・鮭)2<br>鶏肉の野菜炒め2<br>小松菜とツナのごま酢和え2         | 米・ゆかり・鮭<br>鶏肉・かぼちゃ・じゃが芋・人参・絹揚げ・板こんにゃく・砂糖・みりん・淡口醤油<br>小松菜・ツナ・すりごま・酢・淡口醤油・ごま油   | ミニわかめちゃん  | ミニゼリー       | 源氏パイ<br>幼児牛乳                               |  |
| 5  | 金 | ご飯<br>赤魚の煮付け<br>千切大根の煮物<br>豚汁                      | 米<br>赤魚・淡口醤油・酒・みりん・砂糖<br>千切大根・うす揚げ・人参・三度豆・だし・砂糖・みりん・淡口醤油・油<br>豚肉・大根・白菜・人参・板こんにゃく・みそ・だし   | 木葉せんべい    | ブルーヨーグルト  | ムーンライト<br>幼児牛乳                                       | 22   | 月   | ご飯<br>豆腐のふんわり揚げ<br>大根と糸こんにゃくの煮物<br>なめこと豆苗のみそ汁     | 米<br>木綿豆腐・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・れんこん・青ねぎ・濃口醤油・片栗粉・油<br>大根・糸こんにゃく・合いびき肉・片栗粉・淡口醤油・みりん・だし<br>なめこ・豆苗・みそ・だし                                      | きなこせんべい   | みかん缶        | マシュマロおこし(手作り)<br>コーンフレーク・マシュマロ・バター<br>幼児牛乳 |  |
| 6  | 土 | 柳川風丼2<br>三度豆のおかか和え                                 | 米・豚肉・焼き豆腐・ささがきごぼう・玉ねぎ・卵・三つ葉・だし・みりん・淡口醤油<br>三度豆・おかか・濃口醤油  | おさつてボン    | ミニゼリー     | 畑のクラッカー<br>幼児牛乳                                      | 23   | 火   | ご飯<br>豚肉とキャベツのみそ炒め<br>ほうれん草としらすの和え物<br>小松菜と春雨のスープ | 米<br>豚肉・絹揚げ・キャベツ・人参・酒・砂糖・みりん・淡口醤油・みそ・油<br>ほうれん草・しらす・もみり・淡口醤油・だし<br>春雨・小松菜・片栗粉・鶏ガラスープ  | こめおこし   | ミニゼリー       | スティックチーズとクラッカー<br>幼児牛乳                     |  |
| 8  | 月 | <b>体育の日</b>  |  |           |           |  |  | 24  | 水   | ご飯<br>鯖の塩焼き<br>南瓜のそぼろあん<br>冬瓜と白菜のみそ汁  | 米<br>鯖・酒・塩<br>南瓜・鶏ひき肉・だし・砂糖・みりん・淡口醤油・片栗粉<br>冬瓜・白菜・みそ・だし | 木葉せんべい      | バナナ  | フレンチトースト(手作り)<br>バゲット・豆乳・甜菜糖・油<br>幼児牛乳 |
| 9  | 火 | ご飯<br>ひじき入りつくね照り焼き<br>小松菜の納豆和え<br>南瓜となすのみそ汁        | 米<br>鶏ひき肉・おから・ひじき・玉ねぎ・人参・椎茸・豆腐・生姜・片栗粉・醤油・砂糖・塩・みりん・だし・油<br>小松菜・納豆・濃口醤油<br>南瓜・なす・みそ・だし   | 星っこ       | ヘビーダノン    | 蒸しパン(手作り)<br>米粉・黒砂糖・豆乳・BP・サラダ油<br>幼児牛乳               | 25   | 木   | ご飯<br>★炒り高野<br>茹でブロッコリー<br>呉汁                     | 米<br>高野豆腐・ひじき・豚肉・人参・しいたけ・三度豆・淡口醤油・砂糖・みりん・だし・ごま油<br>ブロッコリー・塩<br>大根・ごぼう・人参・里芋・板こんにゃく・大豆水煮・ねぎ・みそ・だし・油                                | おさつてボン  | ヘビーダノン      | チョイス<br>幼児牛乳                               |  |
| 10 | 水 | ご飯<br>鯖フライ<br>大豆サラダ<br>★どろめ汁                       | 米<br>鯖・小麦粉・パン粉・塩・酒・油<br>大豆水煮・キャベツ・きゅうり・人参・淡口醤油・マヨネーズ<br>しらす・豆腐・わかめ・淡口醤油・だし   | ベジタブルせんべい | もも缶       | 胚芽ビスコ<br>幼児牛乳  | 26   | 金   | ミートソーススパゲティ<br>ごぼうサラダ<br>豆乳きのこスープ                 | スパゲティ・合いびき肉・人参・玉ねぎ・グリーンピース・にんにく・ケチャップ・トマトピューレ・ウスターソース・塩・こしょう・砂糖・油<br>ささがき・きゅうり・コーン・すりごま・淡口醤油・マヨネーズ<br>しめじ・まいたけ・ブロッコリー・豆乳・コンソメ     | 星っこ   | ミニゼリー       | ワッフル/ココア<br>幼児牛乳                           |  |
| 11 | 木 | けんちんうどん<br>しゅうまい<br>人参サラダ                          | うどん・豚肉・焼き豆腐・大根・ごぼう・人参・里芋・ちくわ・だし・淡口醤油・みりん・ごま油・だし<br>玉ねぎ・キャベツ・鶏肉・パン粉・片栗粉・豚脂・粒状大豆たん白・砂糖・醤油・トマトケチャップ・塩・ほたてエキス・ごま油・チキンエキス・香辛料・小麦粉・菜種油・大豆粉<br>人参・もやし・ほうれん草・コーン・濃口醤油・酢・ごま油・砂糖 | ふわふわチップ   | バナナ       | 麦ふぁ〜バナナ<br>幼児牛乳                                      | 27   | 土   | 黒糖ロールパン<br>おさかなソーセージ<br>バナナ<br>鶏と野菜のスープ(カレー風味)2   | 黒糖ロール<br>おさかなソーセージ<br>バナナ<br>鶏肉・人参・じゃが芋・玉ねぎ・三度豆・コンソメ・カレー粉   | ベジタブルせんべい   |             | ビスコ<br>幼児牛乳                                |  |
| 12 | 金 | 雑穀ご飯<br>肉じゃが<br>★豆苗の彩りナムル<br>ほうれん草と冬瓜のみそ汁          | 米・雑穀<br>牛肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・糸こんにゃく・砂糖・みりん・淡口醤油・だし汁・油<br>豆苗・人参・えりんぎ・ごま・鶏ガラスープ・濃口醤油・ごま油<br>ほうれん草・冬瓜・みそ・だし   | ミニわかめちゃん  | ミニゼリー     | みかん缶ヨーグルト(手作り)<br>みかん缶・ブルーベリーヨーグルト・スキムミルク・砂糖<br>幼児牛乳 | 29   | 月   | ご飯<br>ブルコギ<br>チーズ入りポテトサラダ<br>冬瓜とほうれん草のスープ         | 米<br>牛肉・玉ねぎ・人参・ピーマン<たれ>生姜・青ねぎ・玉ねぎ・みそ・濃口醤油・砂糖・みりん・ウスターソース・ケチャップ・すりごま・にんにく・油<br>じゃが芋・きゅうり・りんご・プロセスチーズ・マヨネーズ・塩・こしょう<br>冬瓜・ほうれん草・コンソメ | ふわふわチップ   | パイン缶        | 国産ももゼリー<br>幼児牛乳                            |  |
| 13 | 土 | 丸ロール<br>おさかなソーセージ<br>バナナ<br>クラムチャウダー2              | 丸ロール<br>おさかなソーセージ<br>バナナ<br>ベーコン・玉ねぎ・じゃが芋・人参・チャウダーの素・スキムミルク  | こめおこし     |           | つなっこ<br>幼児牛乳   | 30   | 火   | ご飯<br>鮭のマヨコーン焼き<br>青梗菜の炒め物<br>きのこわかめのみそ汁          | 米<br>鮭・コーン・マヨネーズ・酒<br>青梗菜・人参・玉ねぎ・鶏ガラスープ・片栗粉・塩・こしょう・油<br>えのき・しめじ・しいたけ・わかめ・みそ・だし  | ミニわかめちゃん  | スティックチーズ    | じゃこおにぎり(手作り)<br>米・じゃこ・淡口醤油<br>幼児牛乳         |  |
| 15 | 月 | 親子丼<br>ひじきの煮物<br>豆腐とわかめのみそ汁                        | 米・鶏もも肉・玉ねぎ・人参・しめじ・三つ葉・卵・淡口醤油・砂糖・みりん・だし<br>ひじき・糸こんにゃく・うす揚げ・人参・だし・みりん・淡口醤油・ごま油<br>豆腐・わかめ・みそ・だし   | かまぼこチップス  | パイン缶      | ツナマヨクラッカー(手作り)<br>クラッカー・ツナ缶・マヨネーズ・パセリ<br>幼児牛乳        | 31   | 水   | ご飯<br>チリコンカン<br>キャベツののりサラダ<br>こら玉スープ              | 米<br>大豆水煮・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・トマトケチャップ・ウスターソース・片栗粉<br>キャベツ・じゃこ・刻みのり・濃口醤油・酢・油<br>卵・ニラ・片栗粉・鶏ガラスープ   | こめおこし   | ブルーベリーヨーグルト | ココナッツサブレ<br>幼児牛乳                           |  |
| 16 | 火 | ご飯<br>絹揚げと豚肉の炒め煮<br>★さつまいもとれんこんのきんぴら<br>里芋となめこのみそ汁 | 米<br>絹揚げ・豚肉・ピーマン・人参・エリンギ・生姜・ごま油・砂糖・濃口醤油・酒・鶏ガラスープ・片栗粉<br>さつまいも・じゃが芋・れんこん・ごま・濃口醤油・砂糖・ごま油<br>里芋・なめこ・わかめ・みそ・だし   | 木葉せんべい    | スティックチーズ  | ファイバーヨーグルト<br>幼児牛乳                                   | ※新メニューには★印をつけています。 ※午前のおやつは、0歳普通食、1〜2歳児。 乳児デザートは、0歳普通食、1歳児と2歳児のみの提供となります。<br>※エネルギーの目標値は 乳児：464 kcal 幼児：511 kcal です。 エネルギーは、昼食・おやつ・牛乳の合計値です。<br>“今月の郷土料理” 「どろめ汁」～高知県～<br>どろめとは高知県の方言で「しらす」を指します。泥の中からうにゅっと出ている様子からどろめと言われます。高知県の南部は海の幸を使った料理が多くこのどろめ汁も磯の香り豊かなすまし汁です。 |     |   |   |   |             |  |  |

