

日	曜	昼食献立名	10時おやつ(乳児)	3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	月	かぼちゃのビーンズカレーライス アスパラのしょうゆフレッチャサラダ さつま芋とウインナーのスープ フルーツ	豆乳	牛乳 いちご風味蒸しパン	米、小麦粉、さつまいも(皮付)、発芽玄米、てんさい糖、なたね油、なたね油(キャノーラ油)	牛乳、無調整豆乳、だしず水煮缶詰、鶏ひき肉、脱脂粉乳、バター、ウインナー	かぼちゃ、あまなつ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、グリーンアスパラガス、エリンギ、いちごジャム・低糖度
2・16	火	発芽玄米入りご飯 フルーツ 鱈と切干し大根のあんかけ ひじきと春きゃべつの胡麻和え かぼちゃ入りけんちん汁	牛乳	豆乳 きな粉揚げパン	米、コッペパン、なたね油(キャノーラ油)、発芽玄米、片栗粉、てんさい糖、ごま油	調製豆乳、さわら、木綿豆腐、きな粉、すりごま	キャベツ、いちご、かぼちゃ、にんじん、黄パプリカ、ごぼう、ねぎ、切り干しだいこん、ひじき
3・17	水	関口食パン フルーツ きゃべつ入りハンバーグ きゅうりのピクルス こまつなのスープ	豆乳	牛乳 鮭とひじきのおこわおにぎり	関口食パン、もち米、米、パン粉、片栗粉、ごま油、なたね油(キャノーラ油)、オリーブ油	牛乳、鶏ひき肉、おから、豚ひき肉、鮭フレーク	きゅうり、オレンジ、黄パプリカ、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、マッシュルーム缶、ねぎ、ひじき
4・18	木	発芽玄米入りご飯 フルーツ 韓国風鶏の照り焼き 豆腐とわかめのナムル風 もやしと木耳のスープ	牛乳	牛乳 ★みそポテト	じゃがいも、米、発芽玄米、小麦粉、なたね油(キャノーラ油)、ごま油、てんさい糖	牛乳、鶏むね肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	バナナ、たまねぎ、もやし、きゅうり、ねぎ、にんじん、黒きくらげ、カットわかめ、にんにく、しょうが
5・19	金	手作りふりかけご飯 フルーツ 生揚げと野菜のみそ炒め 小松菜の煮びたし 大根とわかめのすまし汁	豆乳	牛乳 ココアお麩ラスク	米、焼ふ、発芽玄米、てんさい糖、	牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、バター、油揚げ、ちりめんじゃこ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、かつお節	こまつな、あまなつ、だいこん、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、カットわかめ、干しいたけ、あおのり
6・20	土	ご飯 フルーツ 鶏肉とコーンのチーズ焼き みそドレッシングサラダ(調味料は最新) 玉ねぎとマッシュルームのスープ	牛乳	牛乳 梅ツナおにぎり	米、発芽玄米、なたね油(キャノーラ油)	牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶、ピザ用チーズ(1人3g使用)、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、オレンジ、にんじん、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、セロリー、マッシュルーム、ねぎ、コーン缶、うめびしお
8・22	月	発芽玄米入りご飯 フルーツ ★あじフライ 小松菜ともやしの梅和え かぼちゃといんげんの香ばしみそ汁	豆乳	牛乳 納豆お好み焼き	米、小麦粉、パン粉、発芽玄米、なたね油(キャノーラ油)、焼ふ(板ふ)、ごま油	牛乳、あじ、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、かつお節	バナナ、かぼちゃ、キャベツ、こまつな、にんじん、もやし、モロコいんげん、ねぎ、うめびしお、あおのり
9・23	火	発芽玄米入りご飯 フルーツ ポークジャムソテー さつまいものフレッチャサラダ 春きゃべつとエリンギのスープ	牛乳	豆乳 オートミールクッキー	米、さつまいも(皮付)、小麦粉、オートミール、なたね油(キャノーラ油)、発芽玄米、てんさい糖、オリーブ油	調製豆乳、豚肉(もも)、牛乳	キャベツ、いちご、たまねぎ、かぶ、にんじん、黄パプリカ、エリンギ、干しぶどう、あんずジャム、しょうが、にんにく
10・24	水	麻婆焼きそば かぶときゅうりの中華和え 春雨とテンゲン菜の海苔スープ フルーツ	豆乳	牛乳 ジャンバラヤ風	蒸し中華めん、米、はるさめ、押麦、ごま油、片栗粉、なたね油、オリーブ油、てんさい糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ	たまねぎ、かぶ、あまなつ、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、ねぎ、たけのこ(ゆで)、コーン缶、焼きのり、にんにく、しょうが

日	曜	昼食献立名	10時おやつ(乳児)	3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
11・30	木・火	さばのそぼろご飯 切干し大根の納豆和え かぶと木くらげのみそ汁 フルーツ	牛乳	牛乳 ★芋ようかん	さつまいも、米、発芽玄米、てんさい糖、ごま油、片栗粉	牛乳、さば(水煮缶)、無調整豆乳、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	バナナ、たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、かぶ、ほうれんそう、ねぎ、ごぼう、切り干しだいこん、黒きくらげ、かんでん(粉)、しょうが
12・26	金	発芽玄米入りご飯 フルーツ チリコンカン 春キャベツのサラダ かぼちゃとしめじの豆乳スープ	豆乳	牛乳 混ぜ込みアスパラピラフ	米、発芽玄米、押麦、オリーブ油、なたね油(キャノーラ油)	牛乳、無調整豆乳、だしず水煮缶詰、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、脱脂粉乳	たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、オレンジ、にんじん、きゅうり、赤パプリカ、セロリー、しめじ、グリーンアスパラガス、にんにく
13・27	土	ご飯 フルーツ ちくわとひじきの炒り豆腐 かぶの甘酢和え 若竹汁	牛乳	牛乳 マカロニきな粉	米、マカロニ サラダ用、てんさい糖、なたね油(キャノーラ油)	牛乳、木綿豆腐、ちくわ(卵不使用)、きな粉、バター	バナナ、かぶ、きゅうり、ねぎ、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、カットわかめ、ひじき
25	木	お子様ランチプレート フルーツ ケチャップライス 鶏肉のから揚げ 彩り野菜の桜ピクルス 切り干し大根とベーコンのスープ	牛乳	牛乳 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)、片栗粉、発芽玄米、てんさい糖	牛乳、鶏むね肉、無調整豆乳、脱脂粉乳、ベーコン	グレープフルーツ、こまつな、かぶ、バナナ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、コーン缶、えのきたけ、切り干しだいこん、干しぶどう、しょうが
1か月の平均栄養量( )は乳児					エネルギー 490(440) kcal	鉄 2.2(2.2) mg	
					たんぱく質 20(18.2) g	カルシウム 222(238) mg	
					脂質 14.4(14.4) g	ビタミンC 31(25) mg	
					塩分 1.3(1.1) g	食物繊維 1.7(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、源氏パイ、プスタスティック、きなこせんべいを予定しています。



## 今月は関東の郷土食を提供します!

●芋ようかん(東京都)11・30日提供  
明治時代に、浅草にある芋問屋と菓子職人が一緒に作り出した和菓子。当時、練りようかんは高価なもので、庶民は口にできる機会が少なく、手近な食材のさつまいもを使って練りようかんの代用となるような和菓子を考案してできたものといわれています。

●あじフライ(千葉県)8・22日提供  
海に囲まれた千葉県は新鮮な海の幸が味わえることで有名で、南房総市ではアジが古くから食べられており、「あじフライ」は一般的なアジ料理の代表格です。「黄金アジ」というブランドアジで作るあじフライは絶品といわれています。

●みそポテト(埼玉県)4・18日提供  
B級グルメ王決定戦で優勝したことから知名度が上がりましたが、実は秩父地方に古くから伝わる郷土料理で、収穫したジャガイモのうち小ぶりなものをいりて焼き、味噌だれをぬって食べたのが「みそポテト」の始まりだといわれています。

