

日	曜	昼食献立名	9時おやつ (乳児クラス)	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
2	月	もやしとコーンの味噌ラーメン チンゲン菜のとろみ炒め 豆腐とわかめのナムル風 フルーツ	豆乳	牛乳	生中華めん、米、発芽玄米、ごま油、片栗粉、なたね油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、かつお節	バナナ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、きゅうり、ねぎ、コーン缶、切り干しだいこん、カットわかめ
3	火	発芽玄米入りご飯 つくねバーグ ひじき入りオクラ納豆 冬瓜とごぼうのみそ汁	牛乳	牛乳	米、発芽玄米、てんさい糖、パン粉、なたね油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、挽きわり納豆、おから、ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、脱脂粉乳、かつお節	ぶどう濃縮果汁、梨、もやし、とうがんにんじん、たまねぎ、オクラ、ごぼう、えのきたけ、ひじき、かんてん(粉)、オレンジ
4・18	水	関口食パン ★ムサカ かぶの彩りピクルス 小松菜とマッシュルームのスープ	豆乳	牛乳	関口食パン、もち米、小麦粉、ごま油、オリーブ油、なたね油	牛乳、無調整豆乳、鶏もも肉、豚ひき肉、だいたい、水餃子、脱脂粉乳、ピザ用チーズ、バター	バナナ、きゅうり、なす、たまねぎ、ごまつな、にんじん、かぶ、マッシュルーム缶、コーン缶、ねぎ、干しいたけ、ひじき
5・19	木	きのこのカレーライス キャベツのフレンチサラダ かぶとオクラのスープ フルーツ	豆乳	牛乳	さつまいも(皮付)、米、発芽玄米、小麦粉、オリーブ油、てんさい糖(液体)、なたね油	牛乳、鶏むね肉、バター、ウインナー、脱脂粉乳	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、かぶ、にんじん、きゅうり、オクラ、エリンギ、しめじ
6	金	発芽玄米入りご飯 秋鮭のちゃんちゃん焼き きゅうりとコーンの酢の物 ★のっぺい汁	牛乳	豆乳	米、小麦粉、さといも、発芽玄米、なたね油、てんさい糖(液体)、なたね油(キャノーラ油)	調製豆乳、さといも、鶏もも肉、牛乳、かまぼこ(卵不使用)、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)	梨(2~5歳児クラス)、にんじん、キャベツ、きゅうり、ごぼう、コーン缶、ねぎ、干しぶどう、バナナ(1歳児クラス)
7・21	土	ご飯 野菜たっぷり生姜焼き 叩きごぼうの香りしめじ 豆腐となめこのみそ汁	牛乳	牛乳	米、ごま油、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	オレンジ、黄パプリカ、たまねぎ、ごぼう、にんじん、ごまつな、なめこ、レモン果汁、しょうが
9	月	発芽玄米入りご飯 揚げレバーのソースがらめ キャベツときゅうりのさっぱり和え 茄子とわかめのみそ汁	牛乳	牛乳	米、小麦粉、発芽玄米、片栗粉、なたね油、てんさい糖、コーンスターチ、なたね油(キャノーラ油)、ごま油	牛乳、豚レバー、無調整豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、脱脂粉乳	かぼちゃ、オレンジ、たまねぎ、にんじん、なす、きゅうり、キャベツ、干しぶどう、カットわかめ、しょうが
10・24	火	発芽玄米入りご飯 チキンビーンズ リヨネーズポテト 10日:もやしと切り干し大根のスープ 24日:キャベツと切り干し大根のスープ	牛乳	牛乳	米、じゃがいも、発芽玄米、押麦、ごま油、なたね油(キャノーラ油)	牛乳、だいたい、水餃子、鶏もも肉、ベーコン、ツナ水煮缶、バター、ごま	梨、10日:もやし、24日:キャベツ、にんじん、たまねぎ、セロリ、きょうろな(みずな)、マッシュルーム、切り干しだいこん、干しぶどう、オレンジ
11・30	水・月	発芽玄米入りご飯 冬瓜と豆腐の旨煮 しましま中華きゅうり チンゲン菜とコーンの海苔スープ	豆乳	牛乳	米、食パン、発芽玄米、ごま油、片栗粉、オリーブ油、てんさい糖	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、バター、ちりめんじゃこ、粉チーズ	バナナ、とうがんにんじん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、かぶ、コーン缶、ねぎ、黒ごぼう、焼きのり、にんにく、しょうが
12・27	木・金	発芽玄米入りご飯 タンドライフィッシュ きのこのバターソテー 小松菜とコーンのスープ	牛乳	豆乳	米、小麦粉、発芽玄米、なたね油(キャノーラ油)、てんさい糖、なたね油	調製豆乳、あじうだい、ヨーグルト(無糖)、牛乳、バター	バナナ、オレンジ、たまねぎ、黄パプリカ、にんじん、しめじ、ごまつな、エリンギ、しめじ、えのきたけ、かんてん(粉)、しょうが、にんにく

日	曜	昼食献立名	9時おやつ (乳児クラス)	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	
13	金	◎スパゲティ ◎トマトソース クリームソース ぎょうざの皮のコーンピッツァ	豆乳	牛乳	◎オレンジ風味ピクルス ◎イタリアンミネストローネ マCHEDニア風 ◎フルーツ	スパゲティ、ぎょうざの皮、じゃがいも、焼ふ、てんさい糖、メープルシロップ、なたね油、コーンスターチ、オリブ油	バナナ、キャベツ、バナナプル濃縮果汁、きゅうり、トマト、クリームコーン缶、かぶ、トマト、コーン缶、黄パプリカ、マッシュルーム缶、レモン、オレンジ濃縮果汁、にんにく	
14・28	土	ご飯 厚揚げときくらげの煮物 もやしとピーマンの風味炒め かぼちゃとしめじのみそ汁	牛乳	牛乳	米、ごま油、てんさい糖(液体)	牛乳、生揚げ、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、ごま、すりごま	もやし、バナナ、ピーマン、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、なす、しめじ、黒ごぼう	
17	火	里芋の炊き込みご飯 さんまの塩焼き 切り干し大根の梅おかか和え さつまいもといたけのみそ汁	牛乳	牛乳	米、さつまいも(皮付)、さといも、てんさい糖、発芽玄米	牛乳、さんま、ヨーグルト(無糖)、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ぶどう濃縮果汁、柿、ごまつな、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、しいたけ、うめひしお、かんてん(粉)、こんぶ(だし用)、オレンジ	
20	金	発芽玄米入りご飯 秋鮭のちゃんちゃん焼き きゅうりとコーンの酢の物 ★のっぺい汁	牛乳	牛乳	米、もち米、さといも、発芽玄米、てんさい糖、てんさい糖(液体)、なたね油(キャノーラ油)	牛乳、さけ、鶏もも肉、かまぼこ(卵不使用)、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	梨(2~5歳児クラス)、にんじん、キャベツ、きゅうり、ごぼう、コーン缶、ねぎ、バナナ(1歳児クラス)	
25	水	発芽玄米入りご飯 つくねバーグ ひじき入りオクラ納豆 冬瓜とごぼうのみそ汁	豆乳	牛乳	米、発芽玄米、パン粉、なたね油、ごま油、てんさい糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、挽きわり納豆、おから、米みそ(淡色辛みそ)、脱脂粉乳、かつお節	梨(2~5歳児クラス)、もやし、とうがんにんじん、たまねぎ、オクラ、ごぼう、えのきたけ、切り干しだいこん、ひじき、オレンジ(1歳児クラス)	
26	木	うさぎのビーンズライス かぶとさつまいものマリネ キャベツの豆乳スープ フルーツ	牛乳	牛乳	米、ゆでうどん、さつまいも(皮付)、なたね油(キャノーラ油)、天かす、上新粉、オリーブ油、てんさい糖(液体)	牛乳、無調整豆乳、だいたい、水餃子、豚ひき肉、油揚げ、脱脂粉乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、かぶ、ピーマン、ごぼう、ねぎ、コーン缶、干しぶどう、あおのり	
1か月の平均栄養量()は乳児クラス					エネルギー	474(415) kcal	鉄	2.2(2.1) mg
					たんぱく質	18.7(16.6) g	カルシウム	214(227) mg
					脂質	13(12.6) g	ビタミンC	26(22) mg
					塩分	1.5(1.2) g	食物繊維	4.6(3.7) 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、プススティック、きなこせんべいを予定しています。
 ※13日のカフェテリア給食は、幼児クラス対象です。乳児クラスに提供するメニューは◎が付いているメニューです。
 ※6・20日給食に提供するかまぼこは、卵不使用のものを使用しています。

今月の世界の料理(ギリシャ)

4・18日(水)昼食にギリシャの「ムサカ」を提供します!


ギリシャ・トルコ・バルカンなどの伝統的な野菜料理で、ひき肉と野菜を重ね、ペチャメルソースとチーズをかけてオーブンで焼いて作ります。



今月の郷土食(新潟県)

6・20日(金)昼食に新潟県の「のっぺい汁」を提供します!

里いも、鮭、かまぼこ、にんじんなどを煮込んで作る料理で、煮物や汁物として食べます。お祝いの日には、イクラを載せて食べることもあり、地域や家庭によって味付けや材料が少し異なります。



今月の絵本レシビ

今月は26日(木)に「きつねうどん たぬきうどん」から

●きつねとたぬきのうどん●を提供します! 幼児クラスでは、トッピングを選んで盛り付けをする予定です。お楽しみに!

