



| 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 |
| 1・18 | 金・月 | あんかけ麺 切干し大根のごま酢ナムル 生揚げとチンゲン菜のスープ フルーツ | 豆乳 | 牛乳 | 蒸し中華めん、米、押麦、ごま油、片栗粉、なたね油、てんさい含蜜糖 | 牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、鶏ひき肉、すりごま、切いか | オレンジ、きゅうり、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、切り干しだいこん、ねぎ、ひじき |
| 2・16 | 土 | ご飯 高野豆腐と根菜の含め煮 小松菜とコーンの和えもの きのこのみぞれ味噌汁 | 牛乳 | 牛乳 | 米、さといも、焼ふ、てんさい糖 | 牛乳、鶏もも肉、バター、高野豆腐、無調整豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、かつお節 | バナナ、ごまつな、にんじん、だいこん、もやし、なめこ、コーン缶 |
| 5・19 | 火 | 発芽玄米入りご飯 肉さつま 大根の酢の物 白菜と豆腐のみそ汁 | 牛乳 | 豆乳 ★メープルジンジャークッキー | 米、さつまいも(皮付)、小麦粉、メープルシロップ、発芽玄米、なたね油、てんさい糖 | 調製豆乳、絹ごし豆腐、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳 | みかん、だいこん、はくさい、にんじん、たまねぎ、きゅうり、しょうが、カットわかめ |
| 6・20 | 水 | 関口食パン とうふ味噌グラタン ザワークラウト かぼちゃとブロッコリーのスープ | 豆乳 | 牛乳 | 関口食パン、米、発芽玄米、小麦粉、なたね油 | 牛乳、木綿豆腐、無調整豆乳、だしず水煮缶詰、豚ひき肉、ツナ水煮缶、バター、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ | バナナ、キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、ねぎ、コーン缶、きゅうり、うめびしお、焼きのり |
| 7・21 | 木 | キッズビビンバ 豆腐とわかめの中華和え 白菜の中華スープ フルーツ | 牛乳 | 豆乳 | 米、小麦粉、発芽玄米、なたね油(キャノーラ油)、ごま油、なたね油、てんさい含蜜糖 | 調製豆乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、牛乳、脱脂粉乳 | りんご、はくさい、もやし、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、いちごジャム、ねぎ、カットわかめ、しょうが、オレンジ |
| 8・22 | 金 | 発芽玄米入りご飯 サブワグ さつまいものフレンチサラダ かぶの豆乳ポトフ | 豆乳 | 牛乳 | 米、ゆでうどん、さつまいも、発芽玄米、上新粉、パン粉、ごま油、オリーブ油、なたね油 | 牛乳、さば(水煮缶)、無調整豆乳、木綿豆腐、おから、豚肉(もも)、ウインナー、脱脂粉乳、米みそ、かつお節 | 柿、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、かぶ、にら、にんにく、しょうが、バナナ |
| 9・30 | 土 | ご飯 鶏肉のジャムソテー キャベツとブロッコリーのサラダ もやしとマッシュルームのスープ | 牛乳 | 牛乳 | 米、じゃがいも、オリーブ油、なたね油(キャノーラ油) | 牛乳、鶏むね肉、ベーコン | みかん、もやし、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、マッシュルーム缶、コーン缶、あんずジャム、しょうが、にんにく |
| 11・25 | 月 | 発芽玄米入りご飯 こんがり豆腐の和風あんかけ かぶとほうれん草のおかか醤油和え ごぼうのみそ汁 | 牛乳 | 牛乳 | 米、小麦粉、発芽玄米、ごま油、片栗粉、てんさい含蜜糖 | 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節 | かぶ、オレンジ、ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、ごぼう、切り干しだいこん、しょうが、あおのり |

★世界の料理(カナダ)



TABLE FOR TWO
25日:和食の日



| 日 | 曜 | 昼食献立名 | 9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 | |
| 12・26 | 火 | かぼちゃのカレーライス 白菜とりんごのサラダ 根菜の2色スープ フルーツ | 豆乳 | 牛乳 | | | | |
| 13・27 | 水 | ツナひじき丼 ★ひき肉入りごまきんぴら 大根とわかめのみそ汁 フルーツ | 牛乳 | 豆乳 | | | | |
| 14・29 | 木・金 | 発芽玄米入りご飯 鶏肉の味噌からあげ ブロッコリーの納豆和え ほうれん草とえのき茸のすまし汁 | 豆乳 | 牛乳 | | | | |
| 15 | 金 | セレクトおにぎり(塩・ゆかり・おかか) 秋のお魚バイキング(鮭・鯛・鰯) ◎きゅうりと大根の漬物 ◎具だくさんけんちん汁 | 牛乳 | 牛乳 | ◎塩おむすび ◎鮭の塩焼き ◎フルーツ | | | |
| 28 | 木 | 混ぜいなりご飯 鮭の焼きおろし煮 秋かぶの梅ピクルス こまつなとコーンのみそ汁 | 豆乳 | 牛乳 | | | | |
| 1か月の平均栄養量 ()は乳児クラス | | | | | エネルギー | 478(432) kcal | 鉄 | 2.3(2.2) mg |
| | | | | | たんぱく質 | 19.7(18.2) g | カルシウム | 211(224) mg |
| | | | | | 脂質 | 12.8(13) g | ビタミンC | 30(26) mg |
| | | | | | 塩分 | 1.3(1.1) g | 食物繊維 | 4.5(3.8) g |



★絵本レシピ



カフェテリア給食(新嘗祭)



わくわくメニュー

★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、プチスティック、きなこせんべいを予定しています。
 ※15日のカフェテリア給食は、幼児クラス・もも組対象です。いちご・みかん組は◎が付いているメニューを提供します。
 ※果物のりんご・柿は誤嚥防止のため2~5歳児クラスのみ提供となり、0~1歳児はオレンジまたはバナナを提供します。

今月の世界の料理(カナダ)

5・19日(火)の15時おやつに、「メープルジンジャークッキー」を提供します! 国旗にも描かれているカエデの木から採れるメープルシロップと、寒いカナダの冬を元気に過ごせるようにと、生姜を使った料理です。

今月の絵本レシピ

「きんぴらきょうだい」の絵本から、今月は13・27日(水)に「ひき肉入りごまきんぴら」を提供します!