

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
6・20	月	発芽玄米入りご飯 フルーツ 鶏肉の照りつけ キャベツとわかめのさっぱり和え かぼちゃと切干し大根のみそ汁	6日:豆乳 20日:牛乳	豆乳 いちごクッキー	米、小麦粉、発芽玄米、なたね油、てんさい糖、なたね油(キャノーラ油)、片栗粉、ごま油	調製豆乳(6日)、鶏むね肉、バター、米みそ(淡色辛みそ)、無調整豆乳、脱脂粉乳、おからパウダー、牛乳(20日)	りんご、にんじん、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、いちごジャム、切り干しだいこん、カットわかめ、オレンジ
7	火	発芽玄米入りご飯 フルーツ 松風焼き 切干し大根の紅白なます すましにゆうめん	豆乳	牛乳 七草粥	米、ゆでそうめん、発芽玄米、パン粉、なたね油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、無調整豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ(卵不使用)	みかん、だいこん、にんじん、たまねぎ、かぶ、ほうれんそう(冬)、切り干しだいこん、かぶ葉、だいこん(葉)、あおのり
8・22	水	石狩風うどん 磯辺さつまいも こまつな納豆 フルーツ	牛乳	豆乳 米粉のカレー蒸しパン	干しうどん、さつまいも(皮付)、米粉、コーンスターチ、てんさい糖、小麦粉、なたね油(キャノーラ油)、なたね油、ごま油	調製豆乳、さけ、牛乳、挽きわり納豆、ウインナー、ピザ用チーズ(1人3g使用)、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、だいこん、にんじん、こまつな、黄パプリカ、ねぎ、きゅうり、あおのり
9・23	木	発芽玄米入りご飯 フルーツ 酢鶏 しましま中華きゅうり チンゲン菜のスープ	豆乳	牛乳 かぼちゃもち	米、上新粉、さつまいも、発芽玄米、てんさい糖、なたね油、片栗粉、なたね油(キャノーラ油)、ごま油	牛乳、鶏もも肉、きな粉	きゅうり、オレンジ、かぼちゃ、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、黒きくらげ、しょうが
10・24	金	和風カレーライス 白菜のコールスローサラダ 大根とブロッコリーのスープ フルーツ	牛乳	牛乳 しらすとひじきの胡麻おにぎり	米、発芽玄米、小麦粉、なたね油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、だいち水煮缶詰、脱脂粉乳、釜揚げしらす、バター、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	りんご、はくさい、たまねぎ、だいこん、にんじん、プロッコリー、ねぎ、ごぼう、きゅうり、ひじき、バナナ
11	土	ご飯 フルーツ 白菜と高野豆腐の洋風煮 カリフラワーの3色マリネ かぶとかぼちゃのスープ	牛乳	牛乳 干し芋	米、蒸し切干しいも、オリーブ油、てんさい糖(液体)、てんさい糖	牛乳、ベーコン、高野豆腐	みかん、にんじん、はくさい、たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ、かぶ、カリフラワー
14・28	火	関口食パン フルーツ 赤魚のムニエル 切干し大根のしょうゆフレンチ こまつなとかぶのスープ	牛乳	牛乳 ジャンバラヤ風	関口食パン、米、上新粉、押麦、オリーブ油、なたね油	牛乳、あごうだい、ウインナー、バター、粉チーズ	みかん、こまつな、にんじん、かぶ、切り干しだいこん、黄パプリカ、たまねぎ、エリンギ、コーン缶、にんにく
15	水	発芽玄米入りご飯 フルーツ 豚肉の香味焼き にんじんしりしり(水煮缶ver.) ★けの汁	豆乳	牛乳 芋ようかん	米、さつまいも、発芽玄米、てんさい糖、片栗粉、なたね油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、無調整豆乳、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、高野豆腐、だいち水煮缶詰、かつお節	にんじん、オレンジ、もやし、たまねぎ、だいこん、ごぼう、ふき(水煮)、かんでん(粉)、にんにく、しょうが
16・27	木・月	発芽玄米入りご飯 フルーツ ★がめ煮 ブロッコリーとひじきの胡麻和え はくさいのみそ汁	牛乳	豆乳 きな粉揚げパン	米、コッペパン、さといも、発芽玄米、なたね油(キャノーラ油)、てんさい糖	調製豆乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、すりごま	りんご、たまねぎ、プロッコリー、はくさい、にんじん、ごぼう、きゅうり、ひじき、バナナ


お正月メニュー・七草粥

小正月  
★郷土食(青森県)

★郷土食(福岡県)

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
17・31	金	発芽玄米入りご飯 フルーツ 皮なししゅうまい ほうれん草のかつお節ナムル 厚揚げのわかめスープ	豆乳	牛乳	米、片栗粉、発芽玄米、押麦、ごま油、なたね油	牛乳、豚ひき肉、生揚げ、おから、ベーコン、無調整豆乳、かつお節	バナナ、ほうれんそう(冬)、にんじん、たまねぎ、もやし、ねぎ、ごぼう、コーン缶、しょうが、カットわかめ
18	土	ご飯 フルーツ ひじきとツナの五目煮 かぼちゃとさつま芋の焼き野菜 麩とわかめのみそ汁	牛乳	牛乳 海のにぎやかおにぎり	米、さつまいも(皮付)、なたね油(キャノーラ油)、焼ふ(板ふ)、ごま油	牛乳、ツナ油漬缶、だいち水煮缶詰、米みそ(淡色辛みそ)、鮭フレーク、切りか、かつお節	かぼちゃ、オレンジ、にんじん、たまねぎ、ひじき、カットわかめ、塩こんぶ
21	火	ツナ入りピーンズライス ほうれん草のソテー かぶの豆乳スープ フルーツ	豆乳	牛乳 ココアポーロ	米、小麦粉、なたね油、てんさい糖、発芽玄米、片栗粉、上新粉、なたね油(キャノーラ油)	牛乳、無調整豆乳、だいち水煮缶詰、脱脂粉乳	ほうれんそう(冬)、いよかん、にんじん、たまねぎ、かぶ、ごぼう、コーン缶、干しぶどう
29	水	発芽玄米入りご飯 フルーツ 豚肉の香味焼き にんじんしりしり 豆腐と麩のみそ汁	豆乳	牛乳 芋ようかん	米、さつまいも、発芽玄米、てんさい糖、片栗粉、なたね油、ごま油、焼ふ(板ふ)	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、無調整豆乳、ツナ水煮缶、手作りみそ(淡色辛みそ)、かつお節	にんじん、オレンジ、もやし、たまねぎ、こまつな、かんでん(粉)、にんにく、しょうが
30	木	ミートソーススパゲティー かぶの彩りピクルス キャベツとエリンギのスープ フルーツ	牛乳	牛乳 チョコクリームカップケーキ	スパゲティー、小麦粉、てんさい糖、なたね油、なたね油(キャノーラ油)、オリーブ油、てんさい糖(液体)	牛乳、無調整豆乳、豚ひき肉、だいち水煮缶詰、脱脂粉乳、粉チーズ、生クリーム	きゅうり、いよかん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、かぶ、トマトピューレ、セロリー、エリンギ、干しぶどう、にんにく
		1か月の平均栄養量 ( )は乳児クラス		エネルギー	494(440) kcal	鉄	2.1(2.1) mg
				たんぱく質	18.5(16.8) g	カルシウム	190(208) mg
				脂質	13.6(13.5) g	ビタミンC	24(21) mg
				塩分	1.3(1.1) g	食物繊維	4.2(3.5) 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、プチスティック、きなこせんべい、ミニのりすけを予定しています。  
 ※フルーツは誤嚥防止のため2~5歳児クラスのための提供となり、0~1歳児はオレンジまたはバナナを提供します。  
 ※1月7日に使用するかまぼこは卵不使用です。

 **今月はお正月にまつわる郷土食を提供します!**

●けの汁(青森県)15日提供  
 人参、ごぼうなどの根菜類とフキノなどの山菜類、それを高野豆腐などの大豆製品を細かく刻んで煮込み、味噌や醤油で味付けした素朴な郷土料理。「けの汁」は、「粥の汁」がなまったもので、昔から無病息災を願い、小正月にいただく精進料理として食べられてきました。

●がめ煮(福岡県)16・27日提供  
 「がめ煮」は福岡県の代表的な郷土料理で、博多の方言「がめくりこむ」(寄せ集めるの意味)が名前の由来とされています。(諸説あり)当時はたんぱく源がスッポンだったが、今では鶏肉を使うのが一般的で、正月料理や精進料理としてもつくられる一品です。