


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・15	土	ご飯 フルーツ ツナじゃがが煮 きゅうりとわかめの酢の物 厚揚げとかぼちゃのみそ汁	牛乳	牛乳 ココアジャムサンドイッチ	米、食パン、じゃがいも、なたね油(キャノーラ油)	牛乳、ツナ水煮缶、生揚げ、手作りみそ(淡色辛みそ)、バター	オレンジ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、いちごジャム、コーン缶、カットわかめ
3	月	赤おにご飯 いわしのフライ 野菜の納豆あえ 雷汁 	豆乳	牛乳 鬼まんじゅう	米、さつまいも、小麦粉、パン粉、発芽玄米、なたね油(キャノーラ油)、てんさい糖、ごま油	牛乳、いわし、絹ごし豆腐、無調整豆乳、挽きわり納豆、かつお節	バナナ、赤パプリカ、こまつな、かぶ、もやし、にんじん、かぶ・葉、干しぶどう、カットわかめ、こんぶ(だし用)
4・18	火	発芽玄米入りご飯 豆腐のそぼろみそかけ ほうれん草の梅ひじき和え 大根と油揚げのすまし汁 	牛乳	牛乳 ★ひるぜん焼きそば	米、蒸し中華めん、発芽玄米、ごま油、片栗粉、なたね油(キャノーラ油)	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、鶏ひき肉、油揚げ、手作りみそ(淡色辛みそ)、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、ほうかん、ほうれん草(冬)、だいこん、たまねぎ、キャベツ、りんご、エリンギ、ひじき、うめびしお、こんぶ(煮物用)、にんにく、みかん
5・19	水	根菜ツナキーマカレー 切干し大根とベーコンのサラダ もやしとブロッコリーのスープ フルーツ	豆乳	牛乳 ひじき入り納豆チャーハン	米、発芽玄米、押麦、オリーブ油、なたね油(キャノーラ油)、小麦粉、ごま油	牛乳、ツナ水煮缶、だいず水煮缶詰、挽きわり納豆、ベーコン、バター	トマトジュース、オレンジ、にんじん、れんこん、きゅうり、もやし、ブロッコリー、ねぎ、切り干しだいこん、干しぶどう、ひじき、にんにく
6・20	木	発芽玄米入りご飯 肉団子の甘酢あん 豆腐とわかめのごまナムル 大根と木くらげのスープ	牛乳	豆乳 かぼちゃのふんわり焼きドーナツ	米、小麦粉、なたね油(キャノーラ油)、てんさい糖、発芽玄米、片栗粉、ごま油	調整豆乳、木綿豆腐、おから、鶏ひき肉、豚ひき肉、無調整豆乳、ごま油	たまねぎ、かぼちゃ、いちご、きゅうり、だいこん、黄パプリカ、にんじん、カットわかめ、黒きくらげ
7・17	金・月	関口食パン かぼちゃのチキンピーンズ かぶとパプリカのピクルス 小松菜とコーンのスープ	豆乳	牛乳 チュモクバブ(鮭・ごま)	関口食パン、米、発芽玄米、ごま油、なたね油(キャノーラ油)	牛乳、鶏もも肉、だいず水煮缶詰、鮭フレーク、ごま油	にんじん、かぼちゃ、オレンジ、こまつな、たまねぎ、黄パプリカ、かぶ、セロリー、コーン缶、干しぶどう
8・22	土	ご飯 フルーツ 野菜たっぷり生妻焼き ブロッコリーとかぶのおかか和え 切干し大根のみそ汁	牛乳	牛乳 さつま芋のキャラメリゼ	さつまいも(皮付)、米、てんさい糖、なたね油(キャノーラ油)	牛乳、豚肉(もも)、手作りみそ(淡色辛みそ)、バター、かつお節	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、かぶ、黄パプリカ、切り干しだいこん、しょうが
10・21	月・金	発芽玄米入りご飯 フルーツ ガリバターポーク フレンチサラダ ポパイ豆乳スープ	豆乳	牛乳 きなこお麩ラスク	米、さつまいも(皮付)、焼ふ、発芽玄米、てんさい糖、オリーブ油、なたね油(キャノーラ油)、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、無調整豆乳、バター、脱脂粉乳、きな粉	みかん、ほうれん草(冬)、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、コーン缶、えのきたけ、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	
12・26	水	発芽玄米入りご飯 フルーツ 銀サワラの照り焼きおろしがけ 豆苗の海苔酢和え 豆腐とわかめのみそ汁	豆乳	牛乳 メロンパン風トースト	米、食パン、小麦粉、発芽玄米、上新粉、てんさい糖、なたね油(キャノーラ油)	牛乳、かます、木綿豆腐、手作りみそ(淡色辛みそ)、調整豆乳、バター、脱脂粉乳	かぶ、バナナ、にんじん、だいこん、ねぎ、干しぶき、しょうが、あおのり	
13・25	木・火	発芽玄米入りご飯 フルーツ のり塩から揚げ かぶの甘酢漬け ★納豆汁 	牛乳	豆乳 高野豆腐のもっちりココアパン	米、片栗粉、小麦粉、なたね油(キャノーラ油)、発芽玄米、さといも、てんさい糖	調整豆乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、高野豆腐	かぶ、バナナ、にんじん、だいこん、ねぎ、干しぶき(いもがら)、しょうが、あおのり	
14・28	金	塩バターコーンラーメン チンゲン菜と油揚げのとろみ炒め 中華だいこん フルーツ	豆乳	牛乳 さばカレーピラフ	生中華めん、米、発芽玄米、ごま油、なたね油(キャノーラ油)、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、さば(水煮缶)、鶏ひき肉、油揚げ、バター	みかん、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、もやし、たまねぎ、だいこん、はくさい、コーン缶、ねぎ、しょうが	
27	木	にこちゃんハヤシライス  白菜の和風ドレッシングサラダ かぼちゃとブロッコリーのスープ フルーツ	牛乳	牛乳 さつま芋クッキー	米、小麦粉、さつまいも、なたね油(キャノーラ油)、てんさい糖	牛乳、鶏ひき肉、バター、ウインナー	トマトジュース、はくさい、たまねぎ、いちご、きゅうり、かぼちゃ、にんじん、ブロッコリー、干しぶどう	
1か月の平均栄養量 ()は乳児クラス					エネルギー	508(446) kcal	鉄	2.1(2.2) mg
					たんぱく質	19.7(17.5) g	カルシウム	202(210) mg
					脂質	15.1(14.5) g	ビタミンC	33(27) mg
					塩分	1.4(1.2) g	食物繊維	4.7(3.8) g

☆メニュー、材料は都合により変更することがあります。

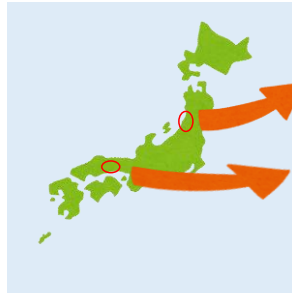
☆今月の補食献立は、ぼたぼた焼き、チーズ、クラッカー、源氏パイ、プチスティック、ミニハート、ミニのりすけを予定しています。

※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。

また、幼児クラスでぼんかんを提供する日は乳児クラスはみかんを提供します。



今月は寒い時期に食べられる郷土食を提供します



●納豆汁(山形県)13・25日提供
「納豆汁」は、食材が不足する冬を乗り越えるための保存食として古くから親しまれている家庭料理です。納豆をすり鉢で粒が見えなくなるまでよくすりつぶしてとろみをつけ、汁に馴染ませるのが特徴で、からとり芋の茎を干してつくる「いもがら」は、「納豆汁」に欠かせない食材です。

●ひるぜん焼きそば(岡山県)4・18日提供
蒜山(ひるぜん)地域では、昭和30年代頃から冬の保存食として各家庭で作られていた味噌を使った焼きそばが食べられていましたが、蒜山にあった食堂が味噌をベースににんにく、玉ねぎ、リンゴなど、さまざまな材料や調味料を合わせた独自の味噌だれを使い、親鶏(かしわ肉)とキャベツを入れて提供しはじめた焼きそばが評判になり、今ではB級グルメとして人気になりました。