



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
1・15	火	ツナカレーライス かぼちゃのマリネ 春きゃべつとコーンのスープ フルーツ	牛乳	豆乳 いちご風味ココア 蒸しパン	米、小麦粉、じゃがいも、発芽玄米、なたね油(キャノーラ油)、てんさい糖、オリーブ油	調整豆乳、牛乳、ツナ水煮缶、だいたず水煮缶詰、脱脂粉乳、バター	オレンジ、にんじん、かぼちゃ(皮付き)、キャベツ、いちごジャム、きゅうり、たまねぎ、コーン缶
2・16	水	発芽玄米入りご飯 韓国風鶏の照り焼き 菜の花とツナのすりごまナムル チンゲン菜と木くらげのスープ	豆乳	牛乳 うどんてナポリタン	米、ゆでうどん、発芽玄米、ごま油、なたね油(キャノーラ油)、てんさい糖	牛乳、鶏むね肉、ツナ水煮缶、ウインナー、粉チーズ、すりごま	たまねぎ、いちご、チンゲンサイ、もやし、なばな、ピーマン、黒きくらげ、にんにく、しょうが
3・17	木	関口食パン きゃべつ入りハンバーグ 2色ピクルス 切干し大根ともやしのスープ	牛乳	牛乳 梅しらすチャーハン	関口食パン、米、押麦、パン粉、片栗粉、ごま油、なたね油(キャノーラ油)	牛乳、おから、鶏ひき肉、豚ひき肉、釜揚げしらす	バナナ、黄パプリカ、たまねぎ、きゅうり、もやし、キャベツ、ねぎ、切り干しだいごん、うめびしお
4・18	金	発芽玄米入りご飯 サワラの西京焼き 三色納豆あえ かぼちゃといんげんのすまし汁	豆乳	牛乳 オレンジ寒天のヨーグルトソース	米、発芽玄米、てんさい糖、なたね油(キャノーラ油)	牛乳、さわら、ヨーグルト(無糖)、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、かつお節	オレンジ濃縮果汁、あまなつ、こまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、いんげん、かんでん(粉)
5・19	土	チキンチャップ丼 みそドレッシングサラダ 小松菜とマッシュルームのスープ フルーツ	牛乳	牛乳 鮭と昆布のオイルおにぎり	米、なたね油(キャノーラ油)	牛乳、鶏むね肉、鮭フレーク、手作りみそ(淡色辛みそ)	オレンジ、たまねぎ、こまつな、きゅうり、にんじん、マッシュルーム、塩こんぶ
7・21	月	発芽玄米入りご飯 ポークジャムソテー ザワークラウト かぼちゃとアスパラガスの豆乳スープ	豆乳	牛乳 鶏ごぼうおこわおにぎり	米、もち米、発芽玄米、なたね油(キャノーラ油)、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、無調整豆乳、鶏ひき肉、脱脂粉乳	グレープフルーツ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、かぼちゃ、ごぼう、グリーンアスパラガス、にんじん、コーン缶、あんずジャム、ひじき、しょうが、にんにく
8・22	火	さばのそぼろご飯 新じゃがの粉ふきいも かぶとかぶ葉の香ばしみそ汁 フルーツ	牛乳	牛乳 フロランタン風トースト	米、食パン、じゃがいも、コーンフレーク、発芽玄米、てんさい糖、ごま油、片栗粉	牛乳、さば(水煮缶)、バター、無調整豆乳、手作りみそ(淡色辛みそ)、米みそ(淡色辛みそ)、脱脂粉乳、きな粉	バナナ、かぶ、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、かぶ、葉、たまねぎ、しょうが、あおのり
9・23	水	発芽玄米入りご飯 こんがり豆腐の梅味噌焼き 春キャベツのおかか和え 大根と油揚げのすまし汁	豆乳	牛乳 きな粉入りオートミールクッキー	米、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	牛乳、木綿豆腐、無調整豆乳、油揚げ、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	オレンジ、だいごん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、干しぶどう、うめびしお

TABLE FOR TWO

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	
10・24	木	春の麻婆焼きそば 中華きゅうり 小松菜とわかめスープ フルーツ	牛乳	牛乳 ためきおむすび(ごま)	春の麻婆焼きそば	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	バナナ、きゅうり、こまつな、にんじん、たまねぎ、ねぎ、たけのこ(ゆで)、カットわかめ、あおのり、にんにく、しょうが	
11・30	金・水	発芽玄米入りご飯 納豆ボール 切干し大根とわかめの酢の物 麩とキャベツのみそ汁	豆乳	牛乳 オープンさつまフライ	発芽玄米入りご飯	牛乳、挽きわり納豆、鶏ひき肉、豚ひき肉、おから、米みそ(淡色辛みそ)	あまなつ、キャベツ、にんじん、きゅうり、切り干しだいごん、カットわかめ	
12・26	土	ご飯 ちくわとひじきの炒り豆腐 かぶときゅうりのツナ和え 若竹汁	牛乳	牛乳 マカロニきな粉	ご飯	米、マカロニ、サラダ用、てんさい糖、なたね油(キャノーラ油)	バナナ、たまねぎ、かぶ、にんじん、たけのこ(ゆで)、きゅうり、カットわかめ、ひじき	
14・28	月	発芽玄米入りご飯 レバーの揚げ焼きソースがらめ アスパラのしょうゆフレレンチサラダ さつま芋入り野菜スープ	豆乳	牛乳 ★ハイナンチキンライス	発芽玄米入りご飯	米、さつまいも(皮付)、発芽玄米、上新粉、なたね油(キャノーラ油)	牛乳、豚レバー、鶏もも肉	
					★世界の料理(シンガポール)			
25	金	フィッシュサンド 彩り野菜の桜ピクルス 具だくさん野菜スープ フルーツ	豆乳	牛乳 ★セルフいちごパフェ(乳児:いちごトライフル)	フィッシュサンド	関口食パン、小麦粉、なたね油(キャノーラ油)、さつまいも(皮付)、パン粉、てんさい糖、コーンフレーク	牛乳、ぼろ、無調整豆乳、生クリーム、バター	
					★絵本レシピ			
1か月の平均栄養量 ()は乳児					エネルギー	476 (420) kcal	鉄	2.3(2.3) mg
					たんぱく質	19.5 (17.4) g	カルシウム	213(219) mg
					脂質	13.4 (13.2) g	ビタミンC	27(22) mg
					塩分	1.3(1.1) g	食物繊維	4.1(3.4) 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、ホームバイ、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。

世界の行事食 ■シンガポール

ハイナンチキンライス(海南鶏飯)は、シンガポールの代表的な名物料理です。日本のクチャップ味のチキンライスとは違い、鶏肉を茹でたスープでごはんを炊き、鶏肉をのせて提供します。スマイルキッズでは、鶏肉を味付けしてから一緒に炊き込み、後乗せして盛り付けて提供します。

今月の絵本レシピ

今月は25日(金)に「いちごパフェエレベーター」から「セルフいちごパフェ」を提供します！
幼児クラスのみトッピングを自分達で盛り付けます。お楽しみに！！