



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	月	発芽玄米入りご飯 フルーツ 野菜入り真珠蒸し 豆腐とツナの中華ごま和え 大根と厚揚げのスープ	豆乳	牛乳 大学芋	さつまいも(皮付)、米、もち米、発芽玄米、片栗粉、てんさい糖、ごま油	牛乳、鶏むね肉、豚ひき肉、生揚げ、おかから、ツナ水煮缶、すりごま	みかん、にんじん、だいこん、こまつな、たまねぎ、ねぎ、しょうが
2・16	火	関口食パン フルーツ チキンのバセリチーズ焼き 切干し大根のしょうゆフレンチ かぼちゃとほうれん草の豆乳スープ	牛乳	牛乳 鮭とひじきのおにぎり	関口食パン、米、発芽玄米、オリーブ油、てんさい糖	牛乳、鶏むね肉、無調整豆乳、ピザ用チーズ(1人5g使用)、脱脂粉乳、鮭フレーク、きな粉、ごま	りんご(もも組～めろん組)、きゅうり、黄パプリカ、かぼちゃ、ほうれん草(冬)、たまねぎ、切り干しだいこん、ひじき、にんにく、しょうが、オレンジ(いちご組・みかん組)
3・17	水	発芽玄米入りご飯 フルーツ 豆腐の梅味噌焼き ひじきと白菜のお浸し 豚肉入りけんちん汁	豆乳	牛乳 おからチョコボール	米、小麦粉、発芽玄米、てんさい糖、なたね油(キャノーラ油)	牛乳、木綿豆腐、おから、豚肉(もも)、バター、無調整豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	はくさい、オレンジ、だいこん、たまねぎ、にんじん、もやし、ごぼう、干しぶどう、うめびしお、ひじき
4・18	木	花野菜カレーライス キャロットラペ さつまいもとコーンのスープ フルーツ	牛乳	牛乳 ツナごぼうおこわ	米、もち米、さつまいも(皮付)、発芽玄米、小麦粉、なたね油(キャノーラ油)、オリーブ油、ごま油	牛乳、鶏むね肉、だいず水煮缶詰、ツナ水煮缶、脱脂粉乳、バター	パナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、カリフラワー、ごぼう、コーン缶、レモン果汁
5・19	金	だいこんご飯 フルーツ 赤魚の磯辺焼き ブロッコリーとカリフラワーのおかか和え きゃべつと玉ねぎのみそ汁	豆乳	牛乳 ごまがけお麩ラスク	米、焼ふ、発芽玄米、てんさい糖、上新粉、なたね油(キャノーラ油)	牛乳、あかうお、バター、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、かつお節	みかん、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、カリフラワー、だいこん、こんぶ(だし用)、あおのり
6・20	土	スタミナ豚丼 根菜の磯きんぴら 小松菜とじゃが芋のみそ汁 フルーツ	牛乳	牛乳 おかかチーズおむすび	米、じゃがいも、小麦粉、なたね油(キャノーラ油)、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	パナナ、キャベツ、れんこん、にんじん、こまつな、ごぼう、カットわかめ、にんにく、しょうが、あおのり
8	月	麻婆豆腐丼 ほうれん草の韓国風海苔あえ かぶとわかめのスープ フルーツ	豆乳	牛乳 きな粉トースト	米、食パン、発芽玄米、てんさい糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、バター、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、脱脂粉乳	りんご(もも組～めろん組)、ほうれん草(冬)、たまねぎ、かぶ、にんじん、きゅうり、カットわかめ、パナナ(いちご・みかん組)
9・23	火	さばのそぼろご飯 切干し大根とかまぼこの土佐和え さつま芋とよしの香ばしみそ汁 フルーツ	牛乳	豆乳 バナナブラウニー	米、小麦粉、さつまいも(皮付)、発芽玄米、なたね油(キャノーラ油)、てんさい糖、ごま油、片栗粉	調製豆乳、さば(水煮缶)、牛乳、かまぼこ(卵不使用)、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、かつお節	9日みかん、23日りんご(もも組～めろん組、23日オレンジ(いちご組・みかん組)、パナナ、にんじん、もやし、ほうれん草(冬)、きゅうり、ねぎ、切り干しだいこん、干しぶどう、しょうが
10・24	水	照り焼きチキンとごぼうのスパゲティ かぶときゅうりのピクルス 白菜とにんじんのスープ フルーツ	豆乳	牛乳 梅じやこチャーハン	スパゲティ、米、押麦、片栗粉、なたね油(キャノーラ油)、ごま油、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、ちりめんじゃこ、調製豆乳	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、かぶ、はくさい、にんじん、ごぼう、ねぎ、うめびしお、にんにく

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
11	木	トナカイライス フルーツ サーモンフライ 〜タルタル添え(幼児のみ) 白菜とパプリカのフレンチサラダ こまつなとマッシュルームのスープ	牛乳	豆乳(乳児) 牛乳(幼児) トライフル わくわくメニュー	米、小麦粉、なたね油(キャノーラ油)、発芽玄米、パン粉、てんさい糖、片栗粉、オリーブ油	牛乳、さけ、無調整豆乳、バター、生クリーム、調製豆乳	パナナ、はくさい、こまつな、きゅうり、黄パプリカ、たまねぎ、れんこん、にんじん、マッシュルーム缶、干しぶどう
12・26	金	発芽玄米入りご飯 フルーツ 肉豆腐 ほうれん草の納豆あえ ★れんこんのすり流し汁	豆乳	牛乳 にんじんもち	米、上新粉、さといも、発芽玄米、てんさい糖、なたね油(キャノーラ油)	牛乳、焼き豆腐、豚肉(もも)、無調整豆乳、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、かつお節	にんじん、オレンジ、ほうれん草、う、れんこん、ねぎ、たまねぎ、しょうが
13	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 かぶともやしのスープ	牛乳	牛乳 かぼちゃのきな粉和え	米、てんさい糖、なたね油(キャノーラ油)、オリーブ油	牛乳、ウインナー、高野豆腐、きな粉	かぼちゃ(皮付き)、みかん、にんじん、はくさい、たまねぎ、きゅうり、かぶ、もやし、カリフラワー
22	月	麻婆豆腐丼 ほうれん草の韓国風海苔あえ かぶとわかめのスープ フルーツ	豆乳	牛乳 ●かぼちゃのほうとう風 ●冬至メニュー	米、発芽玄米、ぎょうざの皮、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、たまねぎ、ほうれん草(冬)、かぶ、にんじん、かぼちゃ、きゅうり、だいこん、カットわかめ
25	木	◎ケチャップのリスライス ◎ブロッコリーとウインナーのスープ いちごジャムサンド ミロフォンデュ ◎ミニローストチキン ◎フルーツ ◎コールスローのツリーサラダ	牛乳	豆乳(乳児) 牛乳(幼児) ぶどう寒天のヨーグルトかけ カフェテリア給食(ウィンターフェスティバル)	食パン、米、発芽玄米、てんさい糖、なたね油(キャノーラ油)	牛乳、鶏手羽肉、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、ウインナー、スライスチーズ、バター、調製豆乳	ぶどう濃縮果汁、キャベツ、りんご、パナナ、きゅうり、にんじん、いちご、ブロッコリー、いちごジャム、低糖度、たまねぎ、コーン缶、赤パプリカ、黄パプリカ、かんでん(粉)、しょうが
27	土	ご飯 フルーツ 白菜と高野豆腐の洋風煮 野菜の2色マリネ かぶともやしのスープ	牛乳	牛乳 ホームパイ チーズ	米、オリーブ油、てんさい糖	牛乳、チーズ、ウインナー、高野豆腐	みかん、にんじん、はくさい、たまねぎ、きゅうり、かぶ、もやし
1か月の平均栄養量 ()は乳児クラス		エネルギー	486(432) kcal	鉄		2(2.2) mg	
		たんぱく質	19.4(17.4) g	カルシウム		226(223) mg	
		脂質	13.6(13.3) g	ビタミンC		28(23) mg	
		塩分	1.4(1.2) 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、ホームパイ、きなこせんべい、ミニのりすけ、プチスティックを予定しています。

※25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。

※誤嚥防止のため、フルーツのりんごは2〜5歳児クラスに提供し、0・1歳児クラスはオレンジまたはパナナを提供しています。

季節の郷土料理

れんこんのすり流し汁

(宮崎県)

水沼神社のほとりにある湖水が池のれんこんは、独特の歯ごたえと、糸をひくねばりと美味しさで、地元住民から親しまれています。そのれんこんをすりおろし、だし汁と味噌で味付けしたすり流し汁は、冬の寒さにも負けない、滋養の食事として大切に受け継がれ、以前は家庭でもよく作られていました。

