



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
5・19	月	ハリハリご飯 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 かぼちゃとごぼうの香ばしみそ汁	豆乳	牛乳 いちごクッキー	米、小麦粉、発芽玄米、なたね油(キャノーラ油)、てんさい糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏むね肉、バター、手作りみそ(淡色辛みそ)、無調整豆乳、脱脂粉乳、きな粉	オレンジ、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、ごぼう、いちごジャム、コーン缶、干しぶどう、切り干しだいごん、カットわかめ
6・20	火	白菜と厚揚げのあんかけご飯 しましまきゅうり 大根の中華スープ フルーツ	牛乳	豆乳(乳児クラス) 牛乳(幼児クラス) かぼちゃもち	米、上新粉、発芽玄米、てんさい糖、なたね油(キャノーラ油)、片栗粉、ごま油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、きな粉、ごま、調製豆乳	バナナ、きゅうり、かぼちゃ(皮付き)、だいごん、はくさい、にんじん、たまねぎ、にんにく
7	水	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 すましにゅうめん	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(キャノーラ油)	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、無調整豆乳、かまぼこ(卵不使用)、おから、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	みかん、だいごん、にんじん、たまねぎ、かぶ、ほうれんそう、切り干しだいごん、かぶ・葉、あおのり
8・22	木	関口食パン フルーツ あこう鯛のムニエル 白菜のコールスローサラダ かぶとブロッコリーの豆乳スープ	牛乳	牛乳 梅ひじきおにぎり	関口食パン、米、発芽玄米、上新粉、なたね油(キャノーラ油)	牛乳、あこうだい、無調整豆乳、脱脂粉乳、バター、きな粉	りんご(2~5歳児クラス)、はくさい、にんじん、かぶ、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、うめひしお、ひじき、バナナ(0・1歳児クラス)
9・23	金	発芽玄米入りご飯 フルーツ 肉さつま ブロッコリーとひじきの胡麻和え キャベツと麩のみそ汁	牛乳	豆乳(乳児クラス) 牛乳(幼児クラス) きな粉揚げパン	米、コッペパン、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、焼ふ(板ふ)	牛乳、豚肉(もも)、手作りみそ(淡色辛みそ)、きな粉、すりごま、調製豆乳	いよかん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、コーン缶、ひじき
10・24	土	ツナの絶品ライス ほうれん草のソテー かぼちゃとかぶのスープ フルーツ	牛乳	牛乳 干し芋	米、蒸し切干しいも、なたね油(キャノーラ油)	牛乳、ツナ油漬缶、だいず水煮缶詰、粉チーズ	バナナ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、かぶ、ピーマン、にんにく
13・27	火	さばカレーライス 切干し大根のベーコンドレッシングサラダ ブロッコリーのスープ フルーツ	牛乳	豆乳 ココアポーロ	米、小麦粉、なたね油(キャノーラ油)、発芽玄米、てんさい糖、片栗粉	調製豆乳、さば(水煮缶)、だいず水煮缶詰、牛乳、脱脂粉乳、バター、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、ごま	みかん、たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、かぼちゃ、ブロッコリー、切り干しだいごん、干しぶどう、にんにく、しょうが
14・28	水	発芽玄米入りご飯 フルーツ 鶏肉の香味焼き にんじんとキャベツのしりしり 豆腐とかぶのみそ汁	豆乳	牛乳 焼きいも	さつまいも(皮付)、米、発芽玄米、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、手作りみそ(淡色辛みそ)、かつお節	りんご(2~5歳児クラス)、にんじん、たまねぎ、キャベツ、かぶ、もやし、にんにく、しょうが、バナナ(0・1歳児クラス)

お正月メニュー・七草粥



TABLE FOR TWO

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	
15・26	木・月	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	牛乳 (26日:豆乳)	牛乳 納豆チャーハン	米、片栗粉、発芽玄米、押麦、ごま油	牛乳、豚ひき肉、おから、挽きわり納豆、生揚げ、鶏ひき肉、無調整豆乳、かつお節、切いか	いよかん、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、コーン缶、しょうが、カットわかめ	
16・30	金	石狩風うどん フルーツ こまつな納豆 磯辺さつまいも	豆乳	牛乳 ジャンバラヤ風	干しうどん、さつまいも(皮付)、米、押麦、小麦粉、なたね油(キャノーラ油)、オリーブ油、ごま油	牛乳、さけ、挽きわり納豆、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ	オレンジ、だいごん、にんじん、こまつな、たまねぎ、黄パプリカ、ねぎ、きゅうり、コーン缶、にんにく、あおのり	
17	土	ご飯 フルーツ 鶏肉とだいずの含め煮 かぶの甘酢漬け こまつなと油揚げのみそ汁	牛乳	牛乳 海のにぎやかおにぎり	米、なたね油(キャノーラ油)、ごま油	牛乳、鶏もも肉、だいず水煮缶詰、油揚げ、手作りみそ(淡色辛みそ)、鮭フレーク、切いか、かつお節	みかん、かぶ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、こまつな、塩こんぶ	
21	水	発芽玄米入りご飯 フルーツ 鍋ほっけの竜田揚げ ★かぶらのやちやら こまつなとわかめのみそ汁	豆乳	牛乳 キャロット蒸しパン	米、小麦粉、なたね油(キャノーラ油)、発芽玄米、てんさい糖、片栗粉	牛乳、鍋ほっけ、無調整豆乳、手作りみそ(淡色辛みそ)、脱脂粉乳	みかん、にんじん、かぶ、だいごん、こまつな、きゅうり、黄パプリカ、かぶ・葉、だいごん(葉)、カットわかめ、塩こんぶ、しょうが	
29	木	ミートソーススパゲティー 彩りフラワーピクルス 白菜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	スバゲティー、小麦粉、なたね油(キャノーラ油)、てんさい糖、オリーブ油	牛乳、無調整豆乳、豚ひき肉、だいず水煮缶詰、生クリーム、脱脂粉乳、粉チーズ	バナナ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、はくさい、かぶ、トマトピューレ、エリンギ、いちご、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	500(445) kcal	鉄	2(2.2) mg
					たんぱく質	18.9(17) g	カルシウム	213(210) mg
					脂質	13.4(13.2) g	ビタミンC	25(21) mg
					塩分	1.3(1.1) g	食物繊維	4.2(3.5) g



★郷土食(富山県)



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、ホームバイ、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。  
 ※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歳児クラスはバナナを提供しています。  
 ※7日に使用するかまぼこは卵不使用です。  
 ※5歳児クラスが昨年度作った手作り味噌を一部使っています。

**季節の郷土料理**  
**かぶらのやちやら**  
 (富山県)

関東では「かぶ」を「かぶら」と呼びます。「かぶのやちやら」は、甘酢和えで、「8つの食材を使用していること」・「やたら多くの野菜を使用すること」が由来です。使用する食材は、家庭によりさまざまですが、「かぶ・にんじん・きゅうり・長いも・麩・きくらげなど」です。

