



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
2・16	月	発芽玄米入りご飯 フルーツ 韓国風鶏の照り焼き 豆腐とわかめのナムル風 ほうれん草と切り干し大根の中華スープ	豆乳	牛乳	米、小麦粉、なたね油(キャノーラ油)、てんさい糖、発芽玄米、ごま油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、無調整豆乳、ごま	りんご、かぼちゃ、ほうれんそう(冬)、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、カットわかめ、にんにく、しょうが、バナナ
3	火	赤おにご飯 フルーツ いわしのフライ わかめの納豆和え 雷汁	牛乳	牛乳(PM幼児のみ) 豆乳(PM乳児用) さつま芋のこん棒揚げ	さつまいも(皮付)、米、なたね油(キャノーラ油)、パン粉、発芽玄米、小麦粉、てんさい糖	牛乳、いわし、挽きわり納豆、絹ごし豆腐、調整豆乳	いちご、赤パプリカ、もやし、こまつな、かぶ、にんじん、干しぶどう、カットわかめ、こんぶ(だし用)
4・18	水	関口食パン フルーツ かぼちゃのポークビーンズ 2色ピクルス キャベツの豆乳スープ	豆乳	牛乳	関口食パン、米、押麦、なたね油(キャノーラ油)	牛乳、無調整豆乳、豚ひき肉、だしず水煮缶詰、脱脂粉乳、ベーコン、バター、きな粉	たまねぎ、ぼんかん、きゅうり、かぼちゃ、かぶ、キャベツ、セロリー、コーン缶、焼きのり、みかん
5・19	木	厚揚げとツナのキーマカレー 切干し大根とじゃこのサラダ もやしとブロッコリーのスープ フルーツ	牛乳	牛乳	米、発芽玄米、なたね油(キャノーラ油)、片栗粉、ごま油	牛乳、生揚げ、ツナ水煮缶、ちりめんじゃこ、手作りみそ(淡色辛みそ)、バター、すりごま	バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、もやし、トマトジュース、ブロッコリー、切り干しだいこん、干しぶどう、ねぎ、にんにく
6	金	発芽玄米入りご飯 フルーツ 豆腐のそぼろみそかけ ほうれん草の梅ひじき和え 大根と人参のすまし汁	豆乳	牛乳	米、食パン、小麦粉、発芽玄米、てんさい糖、ごま油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、調整豆乳、バター、手作りみそ(淡色辛みそ)、脱脂粉乳	いちご、ほうれんそう(冬)、きゅうり、たまねぎ、にんじん、だいこん、ひじき、うめびしお、こんぶ(煮物用)
7・21	土	ご飯 フルーツ ツナじゃが煮 きゅうりとパプリカの酢の物 厚揚げとかぼちゃのみそ汁	牛乳	牛乳	米、マカロニ、サラダ用、じゃがいも、てんさい糖、なたね油(キャノーラ油)	牛乳、生揚げ、ツナ水煮缶、きな粉、手作りみそ(淡色辛みそ)	みかん、赤パプリカ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ
9・20	月・金	もやし味噌ラーメン チンゲン菜と油揚げのとろみ炒め 中華きゅうり フルーツ	豆乳	牛乳	干し中華めん(ゆで)、米、発芽玄米、ごま油、片栗粉、なたね油(キャノーラ油)	牛乳、豚ひき肉、さば(水煮缶)、手作りみそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ(20日オレンジ)、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、もやし、たまねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが
10・24	火	発芽玄米入りご飯 フルーツ レバーの揚げ焼きソースがらめ かぶのかつおきんぴら 白菜とえのきの香ばしみそ汁	牛乳	牛乳	米、なたね油(キャノーラ油)、小麦粉、片栗粉、発芽玄米、上新粉、てんさい糖、ごま油	牛乳、豚レバー、絹ごし豆腐、手作りみそ(淡色辛みそ)、高野豆腐、きな粉、かつお節	にんじん、かぶ、オレンジ、はくさい、えのきたけ、しょうが、ねぎ

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・25	木・水	発芽玄米入りご飯 フルーツ 鮭のおろし揚げ ブロッコリーとかぶのごま和え 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 (25日豆乳)	牛乳 かぶ葉とおかかのオイルおにぎり	米、発芽玄米、上新粉、なたね油(キャノーラ油)、ごま油	牛乳(25日豆乳)、さけ、木綿豆腐、手作りみそ(淡色辛みそ)、すりごま、ごま、かつお節	みかん、にんじん、だいこん、かぶ、ブロッコリー、ねぎ、かぶ・葉、カットわかめ	
13・27	金	発芽玄米入りご飯 フルーツ 鶏肉の塩こうじから揚げ 豆苗の海苔醤油和え さつま芋と麩のみそ汁	豆乳	牛乳 納豆お好み焼き	米、さつまいも、小麦粉、発芽玄米、片栗粉、なたね油(キャノーラ油)、ごま油、焼ふ(板ふ)、てんさい糖	牛乳、鶏むね肉、挽きわり納豆、手作りみそ(淡色辛みそ)、かつお節	いちご、キャベツ、にんじん、だいこん、トウモロコシ(芽ばえ)、ねぎ、にんにく、しょうが、あおのり	
14・28	土	チキンチャップ丼 冬の焼き野菜 ポテトと水菜のスープ フルーツ	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)、オリーブ油	牛乳、鶏むね肉、バター	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、かぶ、きょうな(みずな)、いちごジャム	
17	火	発芽玄米入りご飯 フルーツ あこうだいの利休焼き ほうれん草の梅ひじき和え ★イナムドウチ	牛乳	牛乳(PM幼児のみ) 豆乳(PM乳児用) メロンパン風トースト	米、食パン、小麦粉、発芽玄米、てんさい糖、片栗粉	牛乳、あこうだいの、豚肉(ロース)、かまぼこ(卵不使用)、白みそ、調整豆乳、バター、脱脂粉乳、ごま	いちご、ほうれんそう(冬)、きゅうり、にんじん、だいこん、ひじき、うめびしお、干しいたけ	
26	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	豆乳(PM乳児用) 牛乳(PM幼児のみ) 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、調整豆乳	トマトジュース、バナナ、はくさい、たまねぎ、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	502(441) kcal	鉄	2.3(2.4) mg
					たんぱく質	20.4(17.8) g	カルシウム	216(215) mg
					脂質	13.8(13.5) g	ビタミンC	30(24) mg
					塩分	1.4(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、ホームパイ、きなこせんべい、プチスティック、ミニのりすけを予定しています。

※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歳児クラスはオレンジまたはバナナを提供しています。
 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。

季節の郷土料理

イナムドウチ (沖縄県)



沖縄では「イナ」はイノシシ、「ムドウチ」はもどきの意味で、「イナムドウチ」は「イノシシもどき」という意味です。イノシシ肉が手に入りづらくなったため、豚肉を使って作られるようになったことからこの名がつけました。寒い時期に食べられており、旧正月のお祝い、卒業式、入学式などお祝いに食べられる料理です。旧正月の2月17日に提供します。