

日	曜	献立	おやつ	未満児おやつ	赤(血や肉になる食品)	黄(力や肉になる食品)	緑(体の調子を整える食品)
1	木	みそ味噌焼肉 ひじきサラダ わかめスープ	牛乳 さつま芋とりんごの春巻き	ポーロ	豚肉 みそ ひじき ツナ わかめ ベーコン	ごま油 マヨネーズ	人参 キャベツ 玉葱 もやし 胡瓜 コーン りんご
2	金	マーボー春雨 青菜の磯和え じゃが芋の味噌汁	牛乳 バターシュガートースト	ウエハース	豚肉 みそ かつお節 のり	春雨 砂糖 ごま油 じゃが芋	玉葱 人参 小松菜 えのき
5	月	豚肉のピカタ さつま芋と大豆の煮物 春雨スープ	牛乳 鮭おにぎり	カステラ	豚肉 卵 チーズ ベーコン 大豆	小麦粉 さつま芋 こんにゃく 砂糖 春雨	人参 キャベツ
6	火	白身魚のコーンマヨ焼き 白菜のおかか和え 玉葱としめじの味噌汁	牛乳 もちもちチーズパン	せんべい	タラ かつお節 うすあげ みそ	マヨネーズ	玉葱 白菜 小松菜 人参 しめじ コーン
7	水	車麩のゆかり揚げ ささみと胡瓜の梅ポン和え 小松菜のスープ	牛乳 マーラーカオ	ビスケット	卵 鶏肉 ベーコン	車麩 小麦粉 パン粉 マヨネーズ ごま	胡瓜 もやし 玉葱 コーン
8	木	鶏肉の梅焼き 切干大根の甘辛炒め 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 フライドポテト	クラッカー	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ わかめ うすあげ	砂糖 ごま油	切干大根 人参 もやし いんげん
9	金	チキンカレー ゆかり和え	牛乳 お麩かりんとう	コーンフレーク	鶏肉	じゃがいも カレールウ	人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 もやし
10	土	焼きそば りんご 牛乳	お茶 袋菓子	ポーロ	豚肉	中華めん	玉葱 キャベツ 人参 ピーマン
12	月	豆腐のミートグラタン コールスローサラダ 青菜としらすのスープ	牛乳 あずきスコーン	ウエハース	豆腐 豚肉 チーズ ハム しらす	マカロニ 小麦粉 砂糖	人参 玉葱 コーン キャベツ 小松菜
13	火	花しゅうまい 五目ひじき 豚汁	牛乳 みるくずもち	カステラ	豚肉 ひじき うすあげ みそ	片栗粉 ごま油 シュウマイの皮 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	玉葱 コーン 人参 ごぼう ねぎ
14	水	擬製豆腐 チョップドサラダ けんちん汁	牛乳 ごまチーズパイ	せんべい	豆腐 卵 豚肉 鶏肉	油 さつま芋 マヨネーズ オリーブ油 こんにゃく	玉葱 人参 しいたけ ねぎ 胡瓜 キャベツ ごぼう 大根
15	木	サバのみそ煮 はるさめマヨサラダ めった汁	牛乳 パニラマフィン	ビスケット	サバ みそ ハム うすあげ	砂糖 春雨 マヨネーズ さつま芋	キャベツ 胡瓜 人参 大根 白菜
16	金	ちくわのチーズ磯辺揚げ 冷しゃぶサラダ かきたま汁	牛乳 じゃがもち	クラッカー	ちくわ チーズ 鶏肉 卵	小麦粉 ごま 砂糖	胡瓜 人参 キャベツ えのき みつ葉
17	土	すき焼き風うどん オレンジ 牛乳	お茶 袋菓子	ポーロ	豆腐 豚肉	うどん 砂糖 麩	まいたけ 白菜 ねぎ オレンジ
19	月	鶏肉と厚揚げのみぞれ煮 カミカミサラダ マカロニ入りシチュー	牛乳 いちごジャムサンド	チーズ	鶏肉 厚揚げ つな 鶏肉 牛乳	片栗粉 ごま マヨネーズ マカロニ じゃが芋 シチュー粉	しめじ 人参 大根 ごぼう 蓮根 胡瓜 玉葱
20	火	豚肉のBBQソース キャベツとちくわのごまポン 豆腐と小松菜の味噌汁	牛乳 カルビスゼリー	ウエハース	豚肉 ちくわ 豆腐 うすあげ みそ	マーガリン 砂糖 ごま ごま油	ピーマン 玉葱 もやし キャベツ 人参 小松菜
21	水	照り焼きハンバーグ れんこんのきんぴら カレーうどん	牛乳 お好み焼き	カステラ	豚肉 豆腐 卵	パン粉 小麦粉 砂糖 片栗粉 こんにゃく ごま うどん カレールウ	玉葱 蓮根 ごぼう 人参
22	木	きのこごはん 鶏のからあげ ドイツ風サラダ かぶとベーコンのスープ	牛乳 ごまケーキ	せんべい	うすあげ 鶏肉 卵 ウインナー ベーコン	砂糖 片栗粉 油 じゃが芋	しめじ えのき しいたけ 人参 かぶ ねぎ
24	土	シーフードトマトスパゲティ パナナ 牛乳	お茶 袋菓子	ビスケット	ベーコン えび 牛乳	スパゲティ 油	玉葱 しいたけ トマト缶 パナナ
26	月	白身魚のもみじ焼き さつま芋と蓮根のごまからめ 麩の味噌汁	牛乳 みるく蒸しパン	クラッカー	ホキ みそ	さつま芋 マヨネーズ 片栗粉 砂糖 麩	人参 玉葱 蓮根 もやし
27	火	筑前煮 じゃこサラダ チーズミルフォンテ	牛乳 アイシングクッキー	コーンフレーク	鶏肉 しらす ベーコン チーズ 卵	こんにゃく 砂糖 ごま パン粉	蓮根 ごぼう 人参 しいたけ 水菜 もやし 小松菜
28	水	おからチキンボール もやしのナムル キャベツと揚げの味噌汁	牛乳 スイートポテト	ポーロ	鶏肉 ツナ うすあげ みそ	おから ごま油 砂糖	玉葱 もやし 小松菜 キャベツ 人参 ねぎ
29	木	里芋のミートソース スパゲティサラダ 魚めんのすまし汁	牛乳 おにぎりパン	ウエハース	豚肉 ハム かまぼこ	里芋 片栗粉 スパゲティ マヨネーズ	しいたけ 人参 キャベツ 胡瓜 えのき みつ葉
30	金	すき焼き風煮 納豆和え さつま汁	牛乳 ココアプリン	カステラ	豚肉 豆腐 納豆 チーズ みそ	麩 こんにゃく 砂糖 さつま芋	ねぎ えのき 白菜 小松菜 人参 大根

- 22日(木)は誕生会です。
- 都合により食材が変更になることもあります。
- 1ヶ月の平均は、エネルギー396Kcal、たんぱく質17.1g、脂質16.8g、塩分2.0gです。

今月の食材

～れんこん～
 シャキシャキとした歯ごたえがおいしい蓮根は、ビタミンCがとても豊富に含まれています。ビタミンCには抗酸化作用があり、皮膚や粘膜の健康維持を助ける効果を持っています。きんぴらや炒め物にしたり、お肉を挟んだはさみ焼きなど、蓮根の食感を生かした調理がおススメですよ♪