

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	金	南瓜のパン粉焼き 豚肉と小松菜の和え物 マカロニシチュー	牛乳 フルーツヨーグルト	クラッカー	豚肉 チーズ 鶏肉 牛乳	パン粉 砂糖 ごま油 マカロニ じゃが芋 シチュー粉	南瓜 玉葱 人参 小松菜
2	土	焼きそば リンゴ 牛乳	お茶 袋菓子	ポーロ	豚肉 牛乳	中華めん	玉葱 キャベツ 人参 ピーマン リンゴ
4	月	コーンバターごはん 鬼のパンツハンバーグ スパゲティサラダ かぶのスープ	牛乳 以上児...福豆 未満児...ポーロ	ウエハース	豆腐 豚肉 卵 ハム ベーコン	パン粉 小麦粉 スパゲティ マヨネーズ	コーン 玉葱 人参 胡瓜 かぶ ねぎ
5	火	切干大根の卵焼き じゃが芋の炒め物 青菜と厚揚げの味噌汁	牛乳 ピザトースト	カステラ	卵 ベーコン 鶏肉 厚揚げ 味噌	メークイン ごま油	切干大根 ねぎ 人参 ピーマン もやし 玉葱
6	水	白身魚の味噌マヨ焼き ブロッコリーと蓮根のサラダ 中華風コーンスープ	牛乳 ゆかりおにぎり	せんべい	白身魚 ベーコン 味噌	マヨネーズ ごま 砂糖 油	ブロッコリー 蓮根 人参 小松菜 コーン
7	木	すき焼き風煮 切干大根ハリハリ和え キャベツと揚げの味噌汁	牛乳 ごまマフィン	ビスケット	豚肉 豆腐 ベーコン ちくわ うすあげ 味噌	こんにやく 麩 砂糖 ごま	ねぎ えのき 白菜 切干大根 胡瓜 人参
8	金	車麩のフライ ひじきの煮物 チーズミルクフォンテ	牛乳 みらくずもち	コーンフレーク	卵 うすあげ ベーコン チーズ ひじき	麩 パン粉 砂糖	人参 小松菜 玉葱
	土	焼きうどん オレンジ 牛乳	お茶 袋菓子	クラッカー	豚肉 かつお節	うどん	キャベツ 人参 玉葱 しいたけ 小松菜 オレンジ
12	火	マーボー豆腐 もやしのナムル 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 もちもちチーズパン	ポーロ	豆腐 豚肉 味噌 ツナ わかめ うすあげ	砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋	玉葱 人参 ピーマン 生姜 もやし 小松菜
13	水	ちくわのごまからめ チョップドサラダ 鶏団子のスープ	牛乳 コロコロラスク	ウエハース	ちくわ 鶏肉	砂糖 片栗粉 さつま芋 マヨネーズ オリブ油	胡瓜 人参 キャベツ 生姜 椎茸 白菜
14	木	ポークケチャップ 冬野菜サラダ じゃが芋の味噌汁	牛乳 ハートクッキー	カステラ	豚肉 大豆 ツナ わかめ みそ	マヨネーズ じゃが芋	玉葱 大根 人参 ごぼう 水菜 蓮根
15	金	鮭のフライ コールスローサラダ けんちん汁	牛乳 リンゴのパンケーキ	せんべい	鮭 卵 ハム 豆腐 鶏肉	小麦粉 マヨネーズ こんにやく	キャベツ コーン ごぼう 人参 大根
16	土	肉うどん バナナ 牛乳	お茶 袋菓子	ビスケット	豚肉 うすあげ 牛乳	うどん 砂糖	玉葱 まいたけ ねぎ 人参 バナナ
18	月	冬野菜カレー 塩昆布サラダ	牛乳 ゆきだるまパン	チーズ	鶏肉 ちくわ	じゃが芋 カレールウ ごま マヨネーズ	人参 玉葱 蓮根 白菜 胡瓜 キャベツ
19	火	甘酢肉団子 小松菜の磯辺和え なめこの味噌汁	牛乳 スコーン	クラッカー	肉団子 かつお節 うすあげ わかめ 豆腐 味噌	砂糖 片栗粉	グリーンピース 小松菜 人参 えのき なめこ
20	水	ツナと豆腐の落とし揚げ 納豆和え わかめスープ	牛乳 ゼリー	ポーロ	豆腐 ツナ 卵 納豆 チーズ ベーコン	小麦粉 マヨネーズ	人参 玉葱 いんげん 小松菜
21	木	ベーコンごはん 鶏肉のごまみそ焼き ゆかり和え 白菜と豚肉のスープ	牛乳 バナナパイ	ウエハース	ベーコン 鶏肉 豚肉 わかめ	ごま みそ 砂糖	人参 キャベツ 胡瓜 もやし ねぎ 白菜
22	金	味噌おでん ひじきサラダ さつま芋と玉葱の味噌汁	牛乳 小倉クリームサンド	カステラ	豚肉 ちくわ ツナ ひじき うすあげ 味噌	こんにやく 砂糖 マヨネーズ さつま芋	人参 大根 胡瓜 コーン ねぎ
?	土	肉味噌スパゲティ リンゴ 牛乳	お茶 袋菓子	せんべい	豚肉 味噌 牛乳	スパゲティ	玉葱 人参 もやし 生姜 リンゴ
25	月	鶏肉の和風マヨサラダ 信田煮 ポトフ	牛乳 みらく蒸しパン	ビスケット	鶏肉 信田煮 ウィンナー ベーコン	マヨネーズ ごま じゃが芋	人参 胡瓜 もやし キャベツ
26	火	白身魚のコーンマヨ焼き 白菜のおかか和え 豚汁	牛乳 フライドうどん	コーンフレーク	白身魚 うすあげ かつお節 豚肉 みそ	マヨネーズ じゃが芋 こんにやく	玉葱 コーン 白菜 小松菜 人参 ごぼう ねぎ
27	水	豚肉のしょうが焼き キャベツのゴママヨネーズ カレーうどん	牛乳 お好み焼き	クラッカー	豚肉 カニカマ	砂糖 マヨネーズ うどん カレールウ	玉葱 人参 ピーマン キャベツ もやし
28	木	おからチキンボール じゃこサラダ はるさめスープ	牛乳 スイートポテト	ポーロ	鶏肉 おから しらす ベーコン	油 砂糖 ごま 春雨	玉葱 もやし 人参 小松菜 キャベツ

- 4日(月)は豆まきです。
- 21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408Kcal、たんぱく質17.1g、脂質17.3g、塩分2.3gです。

今月の食材

～おから～
 おからは、豆腐をつくる際にできる豆乳を絞った残りかすです。食物繊維の量が多く、腸内の残留物をお掃除してくれるので、大腸ガンの予防にもつながります。そしておからの最大の魅力は、安価でローカロリーなこと。最近はお惣菜だけでなく、クッキーやケーキなどのお菓子にも幅広く使われています。