



日	曜	午前おやつ (乳児のみ)	昼食	午後おやつ	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	補食
1 22	土	ビスケット お茶	ごはん 豚肉の甘酢ソテー 豆腐スープ バナナ	せんべい ビスケット 牛乳	豚肉 木綿豆腐 かにかま 牛乳	米 片栗粉 砂糖 油 ごま油 せんべい	玉ねぎ コーン キャベツ パプリカ チンゲン菜 バナナ	
3	月	煎餅 お茶	鬼さんライス 豆シチュー いちご	鬼まんじゅう 牛乳	ウインナー 豚肉 ツナ 大豆 牛乳	米 無塩バター 春雨 砂糖 油 じゃがいも さつまいも 小麦粉	人参 のり きゅうり 玉ねぎ にんにく トマト いちご	おむすび (ふりかけ) お茶
4 18	火	ビスケット お茶	ごはん タラのチーズ焼き れんこんのきんぴら みそ汁 バナナ	卵サンド 牛乳	タラ チーズ 木綿豆腐 みそ 卵 牛乳	米 砂糖 油 食パン マヨネーズ	えのき 人参 れんこん わかめ バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
5 19	水	煎餅 お茶	ごはん 厚揚げのカレー炒め 冬野菜のコンソメスープ みかん	のり塩ポテト 牛乳	厚揚げ 豚ひき肉 ベーコン 牛乳	米 じゃがいも 油	玉ねぎ コーン もやし 人参 いんげん にんにく 大根 しょうが パプリカ 青のり 白菜 ブロッコリー みかん	おむすび (ふりかけ) お茶
6 20	木	ビスケット お茶	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 きゅうりの酢の物 みそ汁 バナナ	ホットケーキ 牛乳	鶏肉 しらす さつま揚げ みそ 牛乳	米 片栗粉 マーマレード 砂糖 油 ホットケーキミックス	きゅうり わかめ 大根 バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
7 21	金	煎餅 お茶	他人井 ポテトサラダ みそ汁 オレンジ	マカロニミートソース 牛乳	豚肉 卵 みそ 牛乳	米 砂糖 じゃがいも マヨネーズ マカロニ	玉ねぎ 人参 枝豆 コーン キャベツ しめじ オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶
8 29	土	ビスケット お茶	カレーうどん さつまいものレモン煮 バナナ	せんべい ビスケット 牛乳	豚肉 牛乳	うどん 砂糖 片栗粉 さつまいも せんべい	玉ねぎ 人参 長ねぎ 小松菜 バナナ	
10 25	月 火	煎餅 お茶	味噌ラーメン ポパイサラダ みかん	しらすとおかかのおにぎり お茶	豚ひき肉 ウインナー みそ 卵 しらす ごま	中華麺 油 マヨネーズ ごま油 米	白菜 もやし 人参 コーン ほうれん草 みかん	おむすび (ふりかけ) お茶
12 26	水	ビスケット お茶	ごはん 鶏肉の塩麹焼き 大根と小松菜のサラダ きのこ汁 いちご	揚げパン 牛乳	鶏肉 さつま揚げ 練りごま 油揚げ 牛乳	米 砂糖 黒砂糖 油 コッペパン	大根 人参 小松菜 舞茸 えのき いちご	おむすび (ふりかけ) お茶
13 27	木	煎餅 お茶	ごはん 白身魚のマヨカレーフリット グラッセ 豚汁 バナナ	(13)チャーハン お茶 <small>(27) 0・1才:米粉ホットケーキ 2才~:和風パフェ</small>	カラスガレイ 豚肉 みそ 卵 <small>(27)牛乳 豆乳(0・1才)</small>	米 マヨネーズ 油 片栗粉 無塩バター じゃがいも 砂糖 <small>(27)ホットケーキミックス</small>	ブロッコリー 人参 大根 長ねぎ バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
14 28	金	ビスケット お茶	ごはん 五目炒め 中華風コーンスープ オレンジ	ミルクトースト 牛乳	鶏肉 ごま 卵 ハム 牛乳	米 春雨 油 砂糖 片栗粉 食パン 練乳 無塩バター	キャベツ 人参 コーン パプリカ チンゲン菜 オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶
15	土	煎餅 お茶	ごはん 大根と厚揚げの煮込み みそ汁 バナナ	せんべい ビスケット 牛乳	鶏肉 厚揚げ みそ 牛乳	米 砂糖 油 せんべい	大根 にんにく 人参 わかめ 絹さや なめこ バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
17	月	ビスケット お茶	ハヤシライス ツナとひじきのサラダ いちご	ヨーグルト せんべい お茶	豚肉 ツナ ヨーグルト	米 じゃがいも マヨネーズ せんべい	しめじ 玉ねぎ トマト ひじき 枝豆 人参 いちご	おむすび (ふりかけ) お茶

~今月のレシピ~ “鬼まんじゅう”

<1人分>

- ・さつまいも 15g
- ・小麦粉 20g
- ・砂糖 3g
- ・塩 0.1g
- ・水 16cc



<作り方>

1. さつまいもは角切りにして砂糖と塩をまぶし、15分くらいおく。
2. 1のさつまいも、小麦粉、水、油をボウルに合わせる。
3. クッキングシートに2の生地をのせ、12~13分蒸す。

※さつまいものゴツゴツ感がオニを連想させるところから“鬼まんじゅう”になったといわれています。

