

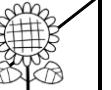
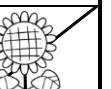
2024年 1月



## 献立表

アメリカ山徳育こども園

## 《今月の旬のフルーツ：すいか・パインアップル》

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	月	煎餅 お茶	ごはん 乳児：白身魚の漬け焼き 幼児：鯵のおろしポン酢がけ ほうれん草の磯和え 和風豚汁 オレンジ	肉みそ丼 牛乳	カラスガレイ(乳児) 鯵(幼児) 竹輪 みそ 豚ひき肉 牛乳	米 さといも うどん 砂糖 ごま油 片栗粉	大根(幼児) 人参 ほうれん草 玉ねぎ しめじ オレンジ ピーマン しょうが にんにく	おむすび (ふりかけ) お茶
2	火	煎餅 お茶	ごはん なすと豚肉のみそ炒め 冬瓜のスープ バナナ	ツナサンド 牛乳	豚肉 みそ 卵 なると ツナ 牛乳	米 砂糖 油 食パン マヨドレ	なす 玉ねぎ ピーマン もやし 人参 トマト 冬瓜 バナナ キュウリ	おむすび (ふりかけ) お茶
3	水	煎餅 お茶	夏野菜カレー きゅうりの酢の物 すいか	ミルクくずもち お茶	豚ひき肉 しらす 牛乳 きなこ	米 じゃがいも 砂糖 油 片栗粉	人参 玉ねぎ なす トマト缶 きゅうり わかめ すいか	おむすび (ふりかけ) お茶
4	木	煎餅 お茶	ごはん 豚肉と根菜のきんぴら 具たくさんみそ汁 (2才～)パインアップル (0・1才)オレンジ	お好み焼きボール 牛乳	豚肉 油揚げ みそ しらす 木綿豆腐 牛乳	米 砂糖 油 さつまいも 小麦粉	れんこん いんげん 人参 大根 キャベツ オレンジ(0・1才) パインアップル(2才～)	おむすび (ふりかけ) お茶
5	金	煎餅 お茶	七夕寿司 ミートローフ 澄まし汁 オレンジ	お星さまゼリー せんべい 牛乳	鮭 豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 牛乳	米 パン粉 そうめん 砂糖 せんべい	きゅうり 玉ねぎ オクラ 人参 オレンジ 黄桃缶	おむすび (ふりかけ) お茶
6	土	煎餅 お茶	ごはん 豚肉の甘酢ソテー にらともやしのスープ バナナ	せんべい ビスケット 牛乳	豚肉 牛乳 ウインナー	米 片栗粉 油 砂糖 せんべい	玉ねぎ キャベツ パプリカ コーン もやし にら バナナ	
8	月	煎餅 お茶	ごはん 鶏の唐揚げ キャベツとチーズのサラダ みそ汁 バナナ	小豆蒸しパン 牛乳	鶏肉 チーズ さつま揚げ みそ 牛乳 こしあん	米 片栗粉 油 マヨネーズ ホットケーキミックス	しょうが 人参 キャベツ 玉ねぎ わかめ バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
9	火	煎餅 お茶	ごはん 豆腐チャンプルー 夏野菜スープ (2才～)パインアップル (0・1才)バナナ	揚げパン 牛乳	木綿豆腐 豚肉 ベーコン 牛乳	米 ごま油 コッペパン 黒砂糖	人参 もやし キャベツ チンゲン菜 トマト かぼちゃ ズッキーニ バナナ(0・1才) パインアップル(2才～)	おむすび (ふりかけ) お茶
10	水	煎餅 お茶	コッペパン クリームシチュー 切り干し大根のサラダ (幼児)チーズ (乳児)オレンジ	鮭わかめごはん お茶	鶏肉 牛乳 ハム 鮭 チーズ(幼児)	コッペパン 油 じゃがいも 米 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 切り干し大根 きゅうり もやし オレンジ わかめ	おむすび (ふりかけ) お茶
11	木	煎餅 お茶	ごはん 白身魚のみぞマヨ焼き ブロッコリーの胡麻和え けんちん汁 バナナ	(11)ピザ風トースト 牛乳 (25)0・1才:ホットケーキ 2才～:メロンパフェ	カラスガレイ みそ ごま 竹輪 木綿豆腐 牛乳 (11)ウインナー チーズ (25)生クリーム(2才～)	米 マヨネーズ 砂糖 ごま油 (11)食パン (25)ホットケーキミックス	ブロッコリー 人参 大根 小松菜 バナナ (11)ピーマン (25)メロン(2才～)	おむすび (ふりかけ) お茶
12	金	煎餅 お茶	他人丼 ブロッコリーの和風マヨサラダ みそ汁 オレンジ	茹でとうもろこし せんべい 牛乳	豚肉 卵 ツナ みそ 木綿豆腐 牛乳	米 砂糖 マヨネーズ せんべい	人参 玉ねぎ ひじき ブロッコリー <sup>長ねぎ</sup> オレンジ とうもろこし	おむすび (ふりかけ) お茶
13	土	煎餅 お茶	きつねうどん ワインナーのケチャップ炒め オレンジ せんべい	せんべい ビスケット 牛乳	鶏肉 なると 油揚げ 牛乳 ウインナー	うどん 油 せんべい	人参 わかめ 長ねぎ 玉ねぎ オレンジ	
16	火	煎餅 お茶	ごはん 鶏の照り焼き オクラのマヨサラダ みそ汁 オレンジ	バナナマフィン 牛乳	鶏肉 ツナ みそ 卵 牛乳	米 砂糖 油 マヨネーズ 無塩バター ホットケーキミックス	オクラ コーン キャベツ えのき オレンジ バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
19	金	煎餅 お茶	冷やし中華 和風ジャーマンポテト バナナ	五平もち 牛乳	ハム みそ ウインナー 牛乳	中華麺 ごま油 油 ジャがいも 砂糖 米	きゅうり もやし コーン しょうが 玉ねぎ にんにく バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
31	水							

★献立は仕入れの都合上変更することがありますがご了承ください。

## ～今月のレシピ～ “ミートローフ”

&lt;材料&gt; 4人分

- ◎ 豚ひき肉 100g ◎ 塩 1.2g
- ◎ 鶏ひき肉 100g ◎ こしょう 少々
- ◎ 玉ねぎ 60g
- ◎ 牛乳 28g · 中濃ソース 8g
- ◎ パン粉 20g · ケチャップ 8g
- ◎ 人参 28g
- ◎ コーン 28g



## &lt;作り方&gt;

- 下準備:玉ねぎ、人参はみじん切りにしておく。  
中濃ソース、ケチャップは合わせてソースを作る。
- ◎の材料をボウルに入れてよくこね混ぜ合わせる。
  - バットに1を平らになるように伸ばす。
  - オーブン180°Cで12～13分程焼く。
  - 焼き上がったら食べやすい大きさにカットして、ソースをかける。