



日	曜	午前おやつ	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	ビスケット お茶	ごはん 肉豆腐 具たくさんみそ汁 りんご	のり塩ポテト 牛乳	木綿豆腐 豚肉 みそ 牛乳	米 砂糖 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 しめじ 大根 いんげん りんご	おむすび (ふりかけ) お茶
2	火	煎餅 お茶	ごはん チキンのトマトソース シルバーサラダ みそ汁 オレンジ	焼きうどん 牛乳	鶏肉 ツナ みそ 牛乳 豚肉	米 砂糖 油 小麦粉 ごま油 春雨 さつまいも 無塩バター うどん	にんにく 玉ねぎ トマト きゅうり 人参 オレンジ ピーマン	パン お茶
3	水	ビスケット お茶	鶏のあんかけ丼 切り干し大根のサラダ みそ汁 バナナ	(幼児)みたらし豆腐だんご (乳児)ヨーグルト せんべい 牛乳	鶏肉 ハム いりごま みそ 牛乳 絹ごし豆腐 ヨーグルト	米 砂糖 片栗粉 ごま油 白玉粉 せんべい	キャベツ パプリカ もやし 玉ねぎ きゅうり 切り干し大根 わかめ なめこ バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
4	木	煎餅 お茶	ロールパン 鮭とほうれん草のグラタン 春雨スープ 0・1才:オレンジ/2才~ミニゼリー	きつねご飯 お茶	鮭 牛乳 チーズ ベーコン 油揚げ 鶏ひき肉	ロールパン 無塩バター 小麦粉 じゃがいも 春雨 米 砂糖 油	ほうれん草 人参 玉ねぎ 白菜 オレンジ	パン お茶
5	金	ビスケット お茶	ごはん 筑前煮 澄まし汁 柿	小豆蒸しパン 牛乳	鶏肉 竹輪 木綿豆腐 牛乳 こしあん	米 砂糖 油 ホットケーキミックス	大根 人参 れんこん 長ねぎ いんげん しめじ 柿	おむすび (ふりかけ) お茶
6	土	お茶	豚みそうどん 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 みそ 牛乳	うどん 砂糖 さつまいも せんべい	人参 大根 玉ねぎ しめじ バナナ	
9	火	煎餅 お茶	チキンカレー キャベツとしらすのサラダ りんご	ゼリー せんべい 牛乳	鶏肉 しらす 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 油 せんべい	人参 玉ねぎ キャベツ りんご	パン お茶
10	水	ビスケット お茶	ごはん 鮭のコーンクリーム焼き もやしの中華和え みそ汁 バナナ	スイートポテト 牛乳	鮭 ハム いりごま みそ 油揚げ 卵 牛乳	米 小麦粉 油 マヨネーズ 砂糖 ごま油 無塩バター さつまいも	もやし 人参 大根 バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
11	木	煎餅 お茶	和風きのこスパゲッティ 大根と小松菜のサラダ 豆乳スープ オレンジ	(11)五平餅 牛乳 (25)0・1才:ホットケーキ 2才~:マロンパフェ	豚肉 みそ 練りごま さつまいも 豆乳 かまぼこ 牛乳 (11)いりごま	スパゲッティ オリーブ油 無塩バター (11)米 砂糖 (25)ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 舞茸 しめじ にんにく コーン 小松菜 キャベツ 大根 もやし オレンジ	パン お茶
12	金	ビスケット お茶	ごはん みそ汁 鶏の唐揚げ ポテトサラダ 0・1才:バナナ/2才~ミニゼリー	きな粉ドーナツ 牛乳	鶏肉 みそ 卵 牛乳 きな粉 スキムミルク	米 じゃがいも 油 片栗粉 マヨネーズ グラニュー糖 ホットケーキミックス	人参 枝豆 コーン にら もやし バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
15	月	煎餅 お茶	ごはん ツナじゃが みそ汁 オレンジ	せんべい ビスケット 牛乳	ツナ 木綿豆腐 みそ 牛乳	米 砂糖 じゃがいも 油 せんべい	玉ねぎ 人参 わかめ オレンジ	
16	火	ビスケット お茶	ごはん 回鍋肉 中華風スープ 柿	チーズサクレ 牛乳	豚肉 みそ 卵 チーズ ハム 牛乳	米 砂糖 油 パンケーキミックス オリーブ油	キャベツ 玉ねぎ にら 人参 えのき チンゲン菜 長ねぎ 柿 ほうれん草	パン お茶
16	火	ビスケット お茶	ごはん 白身魚の味噌焼き 小松菜とはんぺん炒め けんちん汁 オレンジ	ウインナーロール 牛乳	ホキ みそ はんぺん 竹輪 牛乳 ウインナー	米 砂糖 無塩バター 食パン	人参 小松菜 コーン えのき オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶
31	水	ビスケット お茶	ごはん バナナ 白身魚のパン粉焼き ブロッコリーのごまマヨ和え パンキンスープ	かぼちゃマフィン ハロウィンクッキー 牛乳	ホキ すりごま 卵 牛乳	米 パン粉 砂糖 マヨネーズ 油 無塩バター 小麦粉 ホットケーキミックス	ブロッコリー 人参 かぼちゃ 玉ねぎ バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶

☆献立は仕入れの都合上変更する場合がありますが、ご了承いただけますようお願い申し上げます。

<人気のおやつレシピ> チーズサクレ

- 材料 4人分
 ◎パンケーキミックス 20g
 ◎卵 10g ◎塩 0.1g
 ◎牛乳 10g
 ◎オリーブオイル 2g
 ◎ほうれん草 5g
 ◎ハム 5g
 ◎プロセスチーズ 5g

作り方

- ◎の材料をボウルに入れ、混ぜ合わせる。
- ほうれん草は細かく切り、ハムは細切り、チーズは角切りにする。
- 2の具材をボウルに入れ、熱したフライパンで両面焼く。

☆ポイント

生地は甘さの少ないパンケーキミックスを使うことで、中の具材とも相性がよく、朝食にもぴったりです。