



《今月の旬のフルーツ: りんご・みかん》

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
4	土	煎餅 お茶	ごはん 大根と厚揚げの煮物 みそ汁 オレンジ	せんべい ビスケット 牛乳	鶏肉 厚揚げ みそ 牛乳	米 砂糖 油 おふ せんべい	大根 いんげん にんにく 人参 しめじ わかめ オレンジ	
6	月	煎餅 お茶	ごはん 松風焼き 紅白なます (6日)雑煮風澄まし汁 (27)澄まし汁 パナナ	のり塩ポテト 牛乳	木綿豆腐 みそ 豚ひき肉 鶏肉 油揚げ すりごま 牛乳	米 砂糖 油 パン粉 さといも じゃがいも (6)おふ	玉ねぎ 人参 大根 ほうれん草 バナナ 青のり	おむすび (ふりかけ) お茶
7	火	煎餅 お茶	ごはん かじきの竜田揚げ ブロッコリーの和風サラダ みそ汁 みかん	小豆蒸しパン 牛乳	かじき かにかま みそ 牛乳 こしあん	米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも ホットケーキミックス	にんにく しょうが ブロッコリー コーン キャベツ みかん	おむすび (ふりかけ) お茶
8	水	煎餅 お茶	他人丼 ツナと大根の煮物 みそ汁 バナナ	お好み焼きボール 牛乳	豚肉 卵 ツナ しらす みそ 木綿豆腐 牛乳	米 砂糖 油 小麦粉	玉ねぎ 人参 大根 かぼちゃ えのき パナナ キャベツ 青のり	おむすび (ふりかけ) お茶
9	木	煎餅 お茶	ごはん みそ汁 鶏肉の塩こうじ焼き ほうれん草の磯和え (2才~)りんご (0・1才)バナナ	ジャムサンド 牛乳	鶏肉 竹輪 みそ 牛乳	米 食パン 油 いちごジャム	ほうれん草 いら もやし のりの佃煮 人参 パナナ(0・1才) りんご(2才~)	おむすび (ふりかけ) お茶
10	金	煎餅 お茶	コッペパン トマトシチュー ミモザサラダ (幼児)チーズ (乳児)オレンジ	おはぎ 牛乳	鶏肉 牛乳 ベーコン 卵 きなこ	コッペパン 小麦粉 じゃがいも 砂糖 無塩バター 米 マヨネーズ	玉ねぎ キャベツ にんにく トマト缶 人参 ブロッコリー オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶
11	土	煎餅 お茶	きつねうどん ウインナーのケチャップ炒め バナナ	せんべい ビスケット 牛乳	鶏肉 油揚げ なると 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 バナナ	
14	火	煎餅 お茶	ごはん 白身魚のみそマヨ焼き もやしの中華和え 春雨スープ みかん	ピザ風トースト 牛乳	カラスガレイ みそ ハム かにかま チーズ ウインナー 牛乳	米 マヨネーズ 砂糖 ごま油 春雨 食パン	もやし きゅうり チンゲン菜 みかん ピーマン	おむすび (ふりかけ) お茶
15	水	煎餅 お茶	ごはん 肉じゃが 呉汁 (2才~)りんご (0・1才)バナナ	ゼリー せんべい 牛乳	豚肉 大豆 油揚げ みそ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 油 せんべい	人参 玉ねぎ いんげん 長ねぎ 大根 パナナ(0・1才) りんご(2才~)	おむすび (ふりかけ) お茶
16	木	煎餅 お茶	味噌ラーメン 和風ジャーマンポテト みかん	(16)きんぴらチーズごはん お茶 (30)0・1才:ホットケーキ 2才~:和風パフェ	豚肉 みそ ウインナー (16)チーズ (30)生クリーム 牛乳	中華麺 ごま油 油 じゃがいも (16)米 砂糖 (30)ホットケーキミックス	白菜 もやし 人参 コーン 玉ねぎ みかん (16)ごぼう (30)ミックスフルーツ缶	おむすび (ふりかけ) お茶
17	金	煎餅 お茶	和風カレー きゅうりの酢の物 バナナ	揚げパン 牛乳	鶏肉 しらす 牛乳	米 さといも 砂糖 油 コッペパン 黒砂糖	玉ねぎ れんこん きゅうり わかめ 人参 パナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
20	月	煎餅 お茶	ごはん 鶏肉の胡麻焼き キャベツとチーズのサラダ みそ汁 パナナ	マカロニミートソース 牛乳	鶏肉 ごま チーズ みそ 木綿豆腐 牛乳	米 砂糖 マヨネーズ マカロニ	キャベツ 人参 なめこ わかめ 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ことがありますがご了承ください。

~今月のレシピ~ “おはぎ”

<材料> 1人分

- ・米 25g
- ・きな粉 3.5g
- ・砂糖 3.5g



<作り方>

1. 米を洗米し、30分浸水させて炊く。
2. 炊き上がったらすりこ木などを使い、お米の粒が半分残る程度までつぶす。
3. 小判型に成形し、きな粉と砂糖(合わせておく)をまぶす。

☆1月11日の鏡開きに合わせたおやつです♪

《ウインナー・ハム・ベーコン・かにかま・竹輪・さつま揚げ・なると・つみれ・中華麺は卵不使用のものを使っています。》