



《今月の旬のフルーツ:りんご・いちご》

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 15	土	煎餅 お茶	ごはん 豚肉の甘酢ソテー 豆腐スープ オレンジ	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 せんべい	玉ねぎ キャベツ パプリカ コーン チンゲン菜 オレンジ	
3	月	煎餅 お茶	鬼さんライス ブロッコリーのおかか和え つみれ汁 いちご	鬼まんじゅう 牛乳 	鶏ひき肉 卵 ウインナー チーズ しらす つみれ 牛乳	米 砂糖 油 ホットケーキミックス さつまいも	玉ねぎ 人参 のり きゅうり 大根 ブロッコリー 小松菜 長ねぎ いちご	おむすび (ふりかけ) お茶
4 18	火	煎餅 お茶	ごはん 鶏肉の甘みそ炒め きのこ汁 (2才〜)りんご (0・1才)バナナ	豆腐のまさご揚げ 牛乳	鶏肉 みそ 竹輪 油揚げ 木綿豆腐 しらす 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 油 片栗粉	玉ねぎ キャベツ 人参 パプリカ 舞茸 えのき バナナ(0・1才) りんご(2才〜)	おむすび (ふりかけ) お茶
5 19	水	煎餅 お茶	コッペパン クリームシチュー キャベツの胡麻マヨ和え (幼児)チーズ (乳児)オレンジ	チャーハン お茶	鶏肉 牛乳 ツナ すりごま チーズ(幼児) 豚ひき肉	コッペパン 油 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ 米	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり オレンジ (乳児) 長ねぎ コーン	おむすび (ふりかけ) お茶
6 20	木	煎餅 お茶	ごはん れんこんバーグ ブロッコリーのマヨカレー和え みそ汁 バナナ	黒糖ラスク 牛乳	鶏ひき肉 木綿豆腐 みそ 牛乳	米 パン粉 マヨネーズ 油 食パン 黒砂糖 無塩バター	玉ねぎ れんこん しょうが 人参 ブロッコリー 白菜 かぼちゃ バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
7 21	金	煎餅 お茶	サンマー丼 ささ身ときゅうりの中華和え 卵スープ オレンジ	大学芋 牛乳	豚肉 鶏ささ身 卵 かにかま ごま 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 片栗粉 春雨 さつまいも	白菜 玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 きゅうり 長ねぎ オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶
8 22	土	煎餅 お茶	きつねごはん 厚揚げと小松菜の煮物 みそ汁 バナナ	せんべい ビスケット 牛乳	鶏ひき肉 油揚げ 厚揚げ みそ 牛乳	米 砂糖 油 おふ せんべい	人参 枝豆 小松菜 しょうが もやし にら バナナ	
10 25	月 火	煎餅 お茶	ごはん みそ汁 鶏肉のBBQソース さつまいもの甘露煮 (2才〜)りんご (0・1才)オレンジ	ツナサンド 牛乳	鶏肉 みそ ツナ 牛乳	米 さつまいも 砂糖 マヨドレ 油 食パン	にんにく しょうが 玉ねぎ えのき わかめ オレンジ(0・1才) りんご(2才〜) きゅうり	おむすび (ふりかけ) お茶
12 26	水	煎餅 お茶	ごはん 乳児:白身魚の漬け焼き 幼児:鯖の味噌煮 切り干し大根の煮物 けんちん汁 バナナ	焼きビーフン 牛乳	カラスガレイ(乳児) 鯖(幼児) 豚肉 さつま揚げ みそ 木綿豆腐 牛乳	米 砂糖 さといも ビーフン ごま油	しょうが(幼児) 切り干し大根 人参 玉ねぎ 小松菜 バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
13 27	木	煎餅 お茶	ごはん はんぺんフライ 青菜の納豆和え 豚汁 オレンジ	(13)ホットケーキ 牛乳 (27)0・1才:ホットケーキ 2才〜:パウンドケーキ	はんぺん 納豆 チーズ しらす 豚肉 みそ 牛乳(27)卵	米 小麦粉 パン粉 じゃがいも 油 ホットケーキミックス (27)無塩バター グラニュー糖	ほうれん草 大根 人参 長ねぎ オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶
14 28	金	煎餅 お茶	カレーうどん ひじきと高野豆腐の煮物 バナナ	しらすおかかごはん お茶	豚肉 牛乳 高野豆腐 ツナ しらす ごま チーズ	うどん 片栗粉 油 砂糖 米	玉ねぎ 人参 長ねぎ 小松菜 ひじき いんげん バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
17	月	煎餅 お茶	ハヤシライス 大根としらすの甘酢和え いちご	ミルクくずもち お茶	豚肉 しらす 牛乳 きなこ	米 じゃがいも 砂糖 油 片栗粉	しめじ 玉ねぎ トマト缶 大根 人参 きゅうり いちご	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~ “鬼まんじゅう”

<材料> 1人分

- ・ホットケーキミックス 20g
- ・水(牛乳) 10g
- ・油 1g
- ・さつまいも 15g



<作り方>

1. ボウルにホットケーキミックス、水、油、角切りにしたさつまいもを入れてよく混ぜる。  
(生地のかたさは水で調節してください)
2. アルミカップに1の生地を流し入れる。
3. 10~15分くらい蒸す。

※角切りのさつまいもがゴツゴツ見えるのが、鬼のツノや金棒を連想させることから “鬼まんじゅう” と呼ばれるように