



《 今月の旬のフルーツ:みかん・りんご 》

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
4	水	煎餅 白湯	カレーうどん 和風ジャーマンポテト りんご	鮭わかめごはん (乳児)白湯 (幼児)お茶	豚肉 牛乳 ウインナー 鮭 ごま	うどん 油 片栗粉 じゃがいも 米	玉ねぎ 人参 小松菜 長ねぎ にんにく りんご わかめ	おむすび (ふりかけ) お茶
5	木	煎餅 白湯	ごはん パナナ 松風焼き れんごんのきんぴら (5日)雑煮風澄まし汁 (19日)澄まし汁	(5)塩焼きそば 牛乳 (19)パウンドケーキ 牛乳	木綿豆腐 豚肉 みそ ごま 鶏肉 牛乳 (19)卵	米 砂糖 油 パン粉 (5)おふ 中華麺 ごま油 (19)小麦粉 無塩バター グラニュー糖	玉ねぎ 人参 れんこん 大根 ほうれん草 パナナ キャベツ ビーマン	おむすび (ふりかけ) お茶
6	金	煎餅 白湯	ごはん 呉汁 たらのみそマヨ焼き ブロッコリーの胡麻和え (幼児)ミニゼリー (乳児)みかん	ハムチーズサンド 牛乳	たら みそ ごま 大豆 油揚げ ハム チーズ 牛乳	米 マヨネーズ 砂糖 ごま油 さといも 食パン 無塩バター	ブロッコリー 人参 大根 長ねぎ みかん(乳児)	おむすび (ふりかけ) お茶
7	土	煎餅 白湯	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 ごま油 油 せんべい	玉ねぎ キャベツ パプリカ コーン チンゲン菜 パナナ	
10	火	煎餅 白湯	ごはん 白身魚のコーンクリーム焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁 みかん	スイートポテト 牛乳	カラスガレイ コーンクリーム さつま揚げ みそ 牛乳	米 小麦粉 油 マヨネーズ 砂糖 さつまいも 無塩バター	切り干し大根 人参 キャベツ しめじ みかん	おむすび (ふりかけ) お茶
11	水	煎餅 白湯	ごはん 筑前煮 厚揚げのスープ りんご	ヨーグルト蒸しパン 牛乳	鶏肉 竹輪 厚揚げ 牛乳 ヨーグルト	米 砂糖 油 ホットケーキミックス	大根 れんこん いんげん 人参 玉ねぎ 小松菜 りんご みかん缶	おむすび (ふりかけ) お茶
12	木	煎餅 白湯	コッペパン クリームシチュー ブロッコリーの和風マヨサラダ (幼児)チーズ (乳児)バナナ	おはぎ 牛乳	鶏肉 牛乳 チーズ(幼児) ツナ きなこ	コッペパン 油 じゃがいも マヨネーズ 砂糖 米	玉ねぎ 人参 ブロッコリー ひじき パナナ(乳児)	おむすび (ふりかけ) お茶
13	金	煎餅 白湯	びんば丼 さつまいもの甘露煮 みそ汁 (幼児)ミニゼリー (乳児)みかん	ジャムサンド 牛乳	豚肉 卵 ごま みそ 木綿豆腐 牛乳	米 砂糖 油 さつまいも ごま油 りんごジャム 豆乳フォカッチャ	にんにく しょうが もやし 小松菜 長ねぎ わかめ 人参 みかん(乳児)	おむすび (ふりかけ) お茶
14	土	煎餅 白湯	豚みそうどん 豆腐とわかめのサラダ バナナ	せんべい ビスケット 牛乳	豚肉 みそ 木綿豆腐 竹輪 牛乳	うどん 砂糖 ごま油 せんべい	人参 大根 玉ねぎ しめじ わかめ コーン バナナ	
16	月	煎餅 白湯	ごはん タンドリーチキン キャベツサラダ みそ汁 パナナ	シュガートースト 牛乳	鶏肉 ごま ヨーグルト かにかま みそ さつま揚げ 牛乳	米 砂糖 食パン 油 無塩バター	キャベツ 人参 きゅうり もやし バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
17	火	煎餅 白湯	ごはん ポークビーンズ 白菜の豆乳スープ みかん	豆腐のまさご揚げ 牛乳	豚肉 大豆 豆乳 ウインナー 鶏肉 木綿豆腐 しらす たらすのすり身 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 油 片栗粉	玉ねぎ 人参 にんにく トマト缶 白菜 みかん	おむすび (ふりかけ) お茶
23	月	煎餅 白湯	ごはん 鶏の照り焼き ほうれん草の磯和え みそ汁 みかん	バナナドーナツ 牛乳	鶏肉 竹輪 みそ 牛乳 スキムミルク	米 砂糖 油 ホットケーキミックス	ほうれん草 人参 のりの佃煮 白菜 かぼちゃ みかん 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。

※ウインナー・かにかま・竹輪・さつま揚げ・なると・つみれは卵不使用のものを使っています。