



《今月の旬のフルーツ》

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	水	煎餅 白湯	コッペパン かぼちゃシチュー 白菜のコンソメ蒸し オレンジ	チャーハン (乳児)白湯 (幼児)お茶	鶏肉 牛乳 ベーコン 豚肉	コッペパン 油 無塩バター 砂糖 米	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 しめじ 白菜 長ねぎ コーン オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶	
2 16	木	煎餅 白湯	ごはん 豆腐チャンプルー 肉だんごと白菜のスープ バナナ	ハムチーズおやき 牛乳	木綿豆腐 ベーコン ハム 鶏肉 チーズ 牛乳	米 ごま油 片栗粉 春雨 じゃがいも	人参 チンゲン菜 もやし 白菜 長ねぎ キャベツ しょうが にら 玉ねぎ バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶	
3	金	煎餅 白湯	ちらし寿司 鯖の西京焼き 澄まし汁 いちご	桜もち ひなあられ 牛乳	卵 高野豆腐 桜でんぶ 鯖 みそ 牛乳 こしあん	米 砂糖 おふ 小麦粉 白玉粉 ひなあられ	人参 れんこん えのき わかめ いちご	おむすび (ふりかけ) お茶	
4 25	土	煎餅 白湯	あんかけうどん さつまいものきんぴら オレンジ	せんべい ビスケット 牛乳	豚肉 牛乳 すりごま	うどん 砂糖 片栗粉 さつまいも せんべい	玉ねぎ 人参 ほうれん草 オレンジ		
6 20	月	煎餅 白湯	ごはん たらのみぞれ煮 ほうれん草の白和え みそ汁 バナナ	ホットドッグ 牛乳	たら すりごま 木綿豆腐 みそ 牛乳 ウインナー	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 さつまいも コッペパン	大根 ひじき 玉ねぎ 人参 舞茸 バナナ キャベツ	おむすび (ふりかけ) お茶	
7 28	火	煎餅 白湯	ごはん コロッケ きゅうりの酢の物 みそ汁 オレンジ	ヨーグルト せんべい (乳児)白湯 (幼児)お茶	豚肉 卵 しらす 油揚げ ヨーグルト	米 じゃがいも 油 小麦粉 パン粉	玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ わかめ オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶	
8 22	水	煎餅 白湯	鶏の野菜あんかけ丼 豆腐とわかめのサラダ みそ汁 バナナ	きなこドーナツ 牛乳	鶏肉 竹輪 みそ 木綿豆腐 きなこ 牛乳 スキムミルク	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ホットケーキミックス	キャベツ パプリカ 玉ねぎ わかめ コーン 長ねぎ しめじ バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶	
9 23	木	煎餅 白湯	なすのミートスパゲッティ ツナとひじきのサラダ かぼちゃのコンソメスープ オレンジ	(9)鶏ごぼうごはん (乳児)白湯 (幼児)お茶 (23)0・1才:ホットケーキ 2才~:プリンパフェ	豚肉 ツナ ウインナー (9)鶏肉 (23)生クリーム	スパゲッティ 油 小麦粉 マヨネーズ (9)米 砂糖 (23)ホットケーキミックス	なす 人参 かぼちゃ 玉ねぎ ひじき 枝豆 しめじ キャベツ オレンジ (9)ごぼう (23)いちご	おむすび (ふりかけ) お茶	
10 29	金 水	煎餅 白湯	ごはん 回鍋肉 中華風コーンクリームスープ バナナ	(10)豆乳フオカッチャ (29)ジャムサンド 牛乳	豚肉 みそ 卵 ハム 牛乳	米 砂糖 油 (10)豆乳フオカッチャ (29)食パン りんごジャム	キャベツ 人参 にら 玉ねぎ えのき バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶	
11	土	煎餅 白湯	炊き込みごはん ウインナーのケチャップ炒め みそ汁 オレンジ	せんべい ビスケット 牛乳	油揚げ ウインナー みそ 牛乳	米 おふ 油 せんべい	ひじき 人参 玉ねぎ かぼちゃ オレンジ		
13 27	月	煎餅 白湯	ごはん 鶏のてりマヨ焼き もやしのナムル みそ汁 バナナ	黒糖ラスク 牛乳	鶏肉 ごま みそ 牛乳	米 砂糖 ごま油 マヨネーズ 食パン 黒砂糖 無塩バター	もやし 小松菜 人参 えのき わかめ 大根 バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶	
14 30	火 木	煎餅 白湯	ごはん 鮭のチーズ焼き きゅうりの梅和え ミネストローネ いちご	小豆蒸しパン 牛乳	鮭 チーズ 鶏ささ身 ベーコン こしあん 牛乳	米 ごま油 じゃがいも 油 砂糖 マカロニ ホットケーキミックス	えのき 人参 もやし きゅうり トマト缶 キャベツ 玉ねぎ にんにく いちご	おむすび (ふりかけ) お茶	
17 31	金	煎餅 白湯	ごはん 焼売 ブロッコリーの和風サラダ みそ汁 オレンジ	焼きそば 牛乳	豚肉 かにかま たらのすり身 木綿豆腐 みそ 鶏肉 牛乳	米 しゅうまいの皮 ごま油 片栗粉 砂糖 油 中華麺	玉ねぎ 揚げねぎ ブロッコリー コーン なめこ オレンジ 人参 キャベツ ピーマン	おむすび (ふりかけ) お茶	
24	金	煎餅 白湯	給食はお楽しみ♪						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~ "鶏ごぼうごはん"

<材料> 1人分

- ・米 40g ・鶏肉 10g
- ・にんじん 8g ・ごぼう 8g
- ◎油 1g ◎砂糖 1.5g
- ◎みりん 2g
- ◎こいくちしょうゆ 3g



<作り方>

- 1.にんじんは千切り、ごぼうはさがぎにする。
- 2.鶏肉、にんじん、ごぼうを炒めて◎の調味料で煮る。
- 3.炊き上がったご飯に2を混ぜ合わせる。

☆甘みがあり、おやつにもぴったりのご飯です!!

※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。