



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 22	土	クッキー お茶	きつねごはん 小松菜のツナコーン炒め みそ汁 オレンジ	せんべい ビスケット 牛乳	鶏ひき肉 油揚げ ツナ みそ 牛乳	米 油 砂糖 じゃがいも	人参 枝豆 小松菜 コーン 玉ねぎ オレンジ	
3 24	月	煎餅 お茶	ごはん みそ汁 鮭のチーズ焼き ひじきの炒り煮 ほしにじ:バナナ そら~:ミニゼリー	大学芋 牛乳	鮭 チーズ ごま 大豆 みそ 卵 牛乳	米 砂糖 油 さつまいも	パプリカ 人参 ひじき キャベツ えのき バナナ	おむすび お茶
4 18	火	ビスケット お茶	チキンカレー 豆腐とわかめのサラダ りんご	マカロニきな粉 牛乳	鶏肉 木綿豆腐 竹輪 きな粉 スキムミルク 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ごま油 マカロニ	人参 玉ねぎ わかめ コーン りんご	パン お茶
5 19	水	クッキー お茶	ごはん 肉じゃが 澄まし汁 オレンジ	ウインナーロール 牛乳	豚肉 なると ウインナー 牛乳	米 じゃがいも 油 砂糖 食パン	玉ねぎ 人参 いんげん 小松菜 しめじ オレンジ	おむすび お茶
6 20	木	煎餅 お茶	塩ラーメン さつまいものきんぴら バナナ	炊き込みご飯 お茶	豚ひき肉 ごま ツナ	中華麺 油 ごま油 さつまいも 砂糖	キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 にんにく バナナ しめじ	パン お茶
7 21	金	ビスケット お茶	他人井 春雨サラダ みそ汁 柿	ゼリー せんべい 牛乳	豚肉 卵 ハム 木綿豆腐 みそ 牛乳	米 春雨 砂糖 マヨネーズ せんべい	玉ねぎ 人参 きゅうり わかめ 柿	おむすび お茶
8 29	土	クッキー お茶	あんかけうどん 大根と枝豆のサラダ バナナ	せんべい ビスケット 牛乳	豚肉 ツナ 牛乳	うどん 片栗粉 砂糖 油 せんべい	玉ねぎ 小松菜 人参 大根 枝豆 バナナ	
17	月	煎餅 お茶	ごはん みそ汁 鶏の照り焼き 切り干し大根のごまサラダ ほしにじ:バナナ そら~:ミニゼリー	ミルクトースト 牛乳	鶏肉 竹輪 練りごま みそ 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 食パン マーガリン 練乳	切り干し大根 きゅうり 人参 かぼちゃ 玉ねぎ バナナ	おむすび お茶
11 25	火	煎餅 お茶	ごはん 厚揚げのカレー炒め 中華風スープ オレンジ	(11)チーズサクレ (25)誕生会 乳児:ホットケーキ 幼児:マロンパフェ	厚揚げ 卵 ハム 豚ひき肉 牛乳 (11)チーズ	米 油 砂糖 マカロニ ホットケーキミックス (11)オリーブ油 (25)生クリーム コーンフレーク 水あめ	玉ねぎ もやし いんげん パプリカ にんにく コーン しょうが ほうれん草 オレンジ (25)くり	おむすび お茶
12 26	水	ビスケット お茶	ごはん みそ汁 白身魚のタルタルソース プロッコリーとかにかまのサラダ りんご	焼きうどん お茶	カラスカレイ 卵 ごま かにかま 油揚げ みそ 豚肉	米 片栗粉 油 マヨネーズ 砂糖 ごま油 うどん	パセリ プロッコリー もやし りんご 玉ねぎ ピーマン 人参	パン お茶
13 27	木	クッキー お茶	ごはん ブルコギ 豆腐スープ バナナ	ツナサンド 牛乳	豚肉 ごま 木綿豆腐 ツナ 牛乳	米 砂糖 ごま油 春雨 片栗粉 食パン マヨネーズ	にんにく 長ねぎ 人参 白菜 玉ねぎ いら えのき チンゲン菜 しめじ バナナ きゅうり	おむすび お茶
14 28	金	煎餅 お茶	ロールパン 柿 コーンクリームシチュー 白菜のコンソメ蒸し キャンディーチーズ	鮭わかめおむすび お茶	鶏肉 チーズ ベーコン 牛乳 鮭	ロールパン 小麦粉 バター じゃがいも 米	玉ねぎ 人参 白菜 柿 わかめ コーン	パン お茶
31	月	ビスケット お茶	ごはん オレンジ 鶏肉のBBQソース 大根としらすの甘酢和え パンブキンポタージュ	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	鶏肉 しらす 牛乳	米 小麦粉 バター 砂糖 米粉	大根 人参 きゅうり かぼちゃ オレンジ	おむすび 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るようお願いいたします。

~今月のレシピ~ “チーズサクレ”

<材料> 1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>

1. ◎の材料をボウルに入れ、混ぜ合わせる。
2. 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。
3. 2の具材をボウルに入れ、熱したフライパンで両面を焼く。

☆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の相性がよく、朝食にもぴったりです！