



《今月の旬のフルーツ：メロン》

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 22	月	せんべい 牛乳	ごはん 鮭のマヨキャロット焼き キャベツの甘酢和え みそ汁 パナナ	ウインナーのケーキサレ 牛乳	鮭 みそ 木綿豆腐 ウインナー チーズ 牛乳	米 マヨネーズ 砂糖 油 ホットケーキミックス	人参 キャベツ きゅうり コーン 長ねぎ パナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
2 23	火	せんべい 牛乳	サラダうどん 和風ジャーマンポテト オレンジ	きつねごはん お茶	ツナ ウインナー 鶏ひき肉 油揚げ	うどん 揚げ玉 マヨネーズ じゃがいも 油 砂糖 米	人参 きゅうり コーン 玉ねぎ にんにく オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶
3 17	水	せんべい 牛乳	ごはん すき焼き風煮 具たくさんみそ汁 メロン	小豆蒸しパン 牛乳	豚肉 木綿豆腐 さつま揚げ みそ こしあん 牛乳	米 砂糖 油 ホットケーキミックス	白菜 玉ねぎ えのき 人参 大根 わかめ メロン	おむすび (ふりかけ) お茶
4 18	木	せんべい 牛乳	チキンカレー きゅうりの酢の物 バナナ	和風ツナスパゲッティ 牛乳	鶏肉 しらす ツナ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 油 スパゲッティ	人参 玉ねぎ きゅうり わかめ バナナ しめじ にんにく のり	おむすび (ふりかけ) お茶
5 19	金	せんべい 牛乳	鶏の野菜あんかけ丼 豆腐とオクラのサラダ 卵とトマトのスープ オレンジ	スイートポテト 牛乳	鶏肉 竹輪 木綿豆腐 卵 なた 牛乳	米 片栗粉 砂糖 ごま油 さつまいも 無塩バター	キャベツ パプリカ 玉ねぎ もやし オクラ コーン ほうれん草 トマト オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶
6 20	土	せんべい 牛乳	ごはん ツナじゃが みそ汁 バナナ	ゼリー せんべい 牛乳	ツナ みそ 木綿豆腐 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 油 おふ せんべい	玉ねぎ いんげん 人参 わかめ バナナ	
8 29	月	せんべい 牛乳	ごはん 鶏の唐揚げ 枝豆サラダ みそ汁 パナナ	あじさいゼリー せんべい 牛乳	鶏肉 チーズ 油揚げ みそ 牛乳	米 片栗粉 マヨネーズ 油 せんべい	しょうが 枝豆 人参 きゅうり キャベツ えのき バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
9 30	火	せんべい 牛乳	ごはん なすと豚肉のみそ炒め 豆腐スープ メロン	(9)シュガートースト 小魚 牛乳 (30)0・1才:ホットケーキ 2才〜:和風パフェ	豚肉 かにかま みそ 木綿豆腐 牛乳 (9)小魚 (30)生クリーム	米 砂糖 油 ごま油 (9)食パン 無塩バター (30)ホットケーキミックス	なす 玉ねぎ もやし ピーマン 人参 チンゲン菜 メロン (30)みかん缶	おむすび (ふりかけ) お茶
10 24	水	せんべい 牛乳	ごはん 照り焼きハンバーグ ブロッコリーの和風マヨサラダ みそ汁 オレンジ	フライドポテト 牛乳	豚肉 ツナ 木綿豆腐 みそ 牛乳	米 パン粉 油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ じゃがいも	玉ねぎ 人参 ブロッコリー ひじき もやし にら オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶
11 25	木	せんべい 牛乳	ごはん 五目炒め 呉汁 バナナ	ツナサンド 牛乳	鶏肉 ごま 大豆 油揚げ みそ ツナ 牛乳	米 春雨 油 砂糖 食パン マヨネーズ	キャベツ 人参 にら パプリカ 大根 長ねぎ バナナ きゅうり	おむすび (ふりかけ) お茶
12 26	金	せんべい 牛乳	ごはん 白身魚のコーンクリーム焼き きゅうりの梅和え 野菜スープ オレンジ	チキンボール 牛乳	カラスカレイ 鶏肉 ベーコン 木綿豆腐 牛乳	米 小麦粉 油 マヨネーズ ごま油 片栗粉 じゃがいも	コーンクリーム もやし きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶
13 27	土	せんべい 牛乳	炊き込みごはん ツナとかぼちゃの煮物 みそ汁 バナナ	ジャムサンド 牛乳	鶏肉 ツナ 油揚げ みそ 牛乳	米 砂糖 食パン いちごジャム	ひじき 人参 かぼちゃ なめこ キャベツ パナナ	
15 15	月	せんべい 牛乳	ごはん 鶏肉の香味焼き ひじきの炒り煮 みそ汁 オレンジ	豆腐ドーナツ 牛乳	鶏肉 大豆 さつま揚げ みそ 牛乳 木綿豆腐	米 砂糖 油 さつまいも ホットケーキミックス グラニュー糖	しょうが にんにく ひじき 人参 玉ねぎ 舞茸 オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶
16 16	火	せんべい 牛乳	コッペパン トマトシチュー ほうれん草のお浸し (幼児)チーズ (乳児)バナナ	鮭わかめごはん お茶	鶏肉 しらす 牛乳 鮭 チーズ(幼児)	コッペパン 油 じゃがいも 砂糖 小麦粉 無塩バター 米	玉ねぎ にんにく キャベツ もやし 人参 ほうれん草 バナナ(乳児) わかめ	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～ “きつねごはん”

<材料> 1人分

- ・米 40g ・鶏ひき肉 10g
- ・にんじん 3g ・油揚げ 3g

- ◎油 1g ◎砂糖 2g
- ◎酒 1g ◎みりん 1g
- ◎こいくちしょうゆ 3g



<作り方>

1. にんじんはみじん切り、油揚げは細切りにする。
2. 鶏ひき肉、にんじんを炒めて、油揚げを加え◎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・ハム・ベーコン・かにかま・竹輪・さつま揚げ・なた・つみれ・中華麺は卵不使用のものを使っています。》