



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	ビスケット お茶	ごはん 鮭のバターしょうゆ焼き 切り干し大根のサラダ みそ汁 オレンジ	フライドポテト 牛乳	鮭 ハム ごま みそ 牛乳	米 小麦粉 油 無塩バター 砂糖 ごま油 じゃがいも	切り干し大根 きゅうり もやし 白菜 えのき オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶
2 23	火	煎餅 お茶	ごはん なすと豚肉のみそ炒め かきたま汁 バナナ	きなこドーナツ 牛乳	豚肉 みそ なると 卵 牛乳 きなこ スキムミルク	米 砂糖 油 ホットケーキミックス	なす 玉ねぎ 人参 ビーマン もやし 長ねぎ わかめ バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
3 17	水	ビスケット お茶	ごはん みそ汁 鶏肉のBBQソース ブロッコリーのマヨカレー和え 乳児:オレンジ/幼児:ミニゼリー	ジャムサンド 牛乳	鶏肉 木綿豆腐 みそ 牛乳	米 砂糖 油 マヨネーズ 食パン りんごジャム	にんにく しょうが ブロッコリー 人参 わかめ オレンジ(乳児)	おむすび (ふりかけ) お茶
4 18	木	煎餅 お茶	ハヤシライス 枝豆サラダ メロン	塩焼きそば 牛乳	豚肉 鶏ひき肉 牛乳	米 じゃがいも マヨネーズ 油 中華麺 ごま油	しめじ 玉ねぎ トマト缶 枝豆 人参 きゅうり ひじき メロン キャベツ ビーマン	おむすび (ふりかけ) お茶
5 19	金	ビスケット お茶	ごはん 乳児:白身魚の胡麻焼き 幼児:鱈のおろしポン酢かけ れんこんのきんぴら みそ汁 バナナ	そぼろ蒸しパン 牛乳	ホキ(乳児) 鯖(幼児) 練りごま(乳児) みそ 牛乳 豚ひき肉	米 砂糖 油 ホットケーキミックス 片栗粉	大根 れんこん 人参 かぼちゃ 玉ねぎ バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
6 20	土	煎餅 お茶	ピラフ 和風ツナサラダ みそ汁 オレンジ	せんべい ビスケット 牛乳	ウインナー ツナ みそ 牛乳	米 無塩バター 砂糖 油 おふ せんべい	玉ねぎ 人参 コーン わかめ ブロッコリー オレンジ	
8 29	月	ビスケット お茶	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 もやしとオクラのお浸し みそ汁 バナナ	蒸かしいも 牛乳	鶏肉 油揚げ みそ 牛乳	米 片栗粉 マーマレード 砂糖 油 さつまいも	もやし オクラ 大根 バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
9 30	火	煎餅 お茶	ごはん 豆腐チャンプルー のっぺい汁 メロン	黒糖ラスク 牛乳	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 牛乳	米 さといも 無塩バター 油 黒砂糖 食パン	人参 キャベツ いら もやし 長ねぎ チンゲン菜 大根 小松菜 メロン	おむすび (ふりかけ) お茶
10 24	水	ビスケット お茶	サラダうどん ウインナーのケチャップ炒め 乳児:オレンジ/幼児:ミニゼリー	枝豆ごはん お茶	ツナ ウインナー ごま しらす	うどん 砂糖 マヨネーズ 揚げ玉 米	人参 きゅうり コーン 玉ねぎ オレンジ(乳児) 枝豆	おむすび (ふりかけ) お茶
11 25	木	煎餅 お茶	ビビンバ丼 さつまいものレモン煮 春雨スープ バナナ	(11)ヨーグルト せんべい お茶 (25)0・1才:ホットケーキ 2才~:メロンパフェ	豚肉 卵 ごま (11)ヨーグルト (25)牛乳	米 砂糖 油 さつまいも ごま油 (11)せんべい (25)ホットケーキミックス	にんにく しょうが もやし 小松菜 人参 キャベツ バナナ (25)メロン	おむすび (ふりかけ) お茶
12 26	金	ビスケット お茶	和風カレー ツナと大根の煮物 オレンジ	もちもち黒ごまパン 牛乳	鶏肉 ごま ツナ 牛乳 スキムミルク 粉チーズ	米 さといも 砂糖 油 白玉粉 ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ れんこん 大根 オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶
13 27	土	煎餅 お茶	きつねうどん ポパイソテー バナナ	せんべい ビスケット 牛乳	油揚げ なると ウインナー 牛乳	うどん 油 せんべい	人参 わかめ 長ねぎ コーン ほうれん草 バナナ	
15 月	月	ビスケット お茶	食パン 鮭とほうれん草のグラタン abcスープ オレンジ	チキンライス お茶	鮭 チーズ 鶏ひき肉 牛乳	食パン 油 じゃがいも 小麦粉 マカロニ 無塩バター 米	ほうれん草 玉ねぎ コーン 白菜 人参 オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶
16 火	火	煎餅 お茶	ごはん ボークビーンズ 豆乳ポトフ バナナ	みかんゼリー せんべい 牛乳	豚肉 大豆 ウインナー 豆乳 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 油 せんべい	玉ねぎ 人参 にんにく トマト缶 キャベツ しめじ バナナ みかん缶	おむすび (ふりかけ) お茶

※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。

~今月のレシピ~ “もちもち黒ごまパン”

<材料>1人分

- ・白玉粉 11g
- ・油 1.4g
- ・牛乳 12g
- ・ホットケーキミックス 9g
- ・スキムミルク 2.5g
- ・粉チーズ 4g
- ・塩 0.2g
- ・黒ごま 1g
- ・ベーキングパウダー 0.2g

<作り方>

1. 白玉粉に牛乳を少しずつ加えてよく混ぜる。
2. 残りの材料を全て加え、手でよくこねる。
3. 長さ5~6cmのスティック状に成形する。
4. 180℃で12分くらい焼く。

☆もちもち食感でチーズ風味のおやつです!!

