



《今月の旬のフルーツ: いちご》

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
15	月	煎餅 白湯	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き キャベツとツナのサラダ みそ汁 バナナ	きなこサンド 牛乳	鶏肉 ツナ さつま揚げ みそ きなこ 練乳 牛乳	米 マヨネーズ 食パン 無塩バター	キャベツ コーン 大根 バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
23	火	煎餅 白湯	サンマー丼 春雨サラダ みそ汁 オレンジ	いちご蒸しパン 牛乳	豚肉 かにかま みそ 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 片栗粉 春雨 いちごジャム ホットケーキミックス	白菜 玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 きゅうり かぼちゃ しめじ オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶
17	水	煎餅 白湯	カレーライス 白菜のおかか和え バナナ	黒糖ホットケーキ 牛乳	豚肉 竹輪 牛乳	米 じゃがいも 黒砂糖 油 ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ 白菜 バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
18	木	煎餅 白湯	ジャージャー麺 ツナと大根の煮物 オレンジ	きつねごはん (乳児)白湯 (幼児)お茶	豚ひき肉 ツナ 鶏ひき肉 油揚げ	中華麺 ごま油 砂糖 片栗粉 油 米	長ねぎ しめじ しょうが にんにく きゅうり 大根 オレンジ 人参	おむすび (ふりかけ) お茶
19	金	煎餅 白湯	ごはん 白身魚のコーンクリーム焼き ひじきの炒り煮 春野菜の豚汁 いちご	ゼリー せんべい 牛乳	カラスガレイ さつま揚げ 大豆 豚肉 みそ 牛乳	米 マヨネーズ 砂糖 小麦粉 じゃがいも 油 せんべい	人参 ひじき キャベツ 玉ねぎ いちご	おむすび (ふりかけ) お茶
20	土	煎餅 白湯	炊き込みごはん 小松菜のツナコーン炒め みそ汁 バナナ	せんべい ビスケット 牛乳	鶏肉 油揚げ ツナ みそ 木綿豆腐 牛乳	米 せんべい	ひじき 人参 小松菜 コーン なめこ バナナ	
22	月	煎餅 白湯	ごはん みそ汁 チキンのトマトソース 切り干し大根の胡麻サラダ (8)オレンジ (22)バナナ	ハムチーズおやき 牛乳	鶏肉 竹輪 練りごま みそ 油揚げ ハム チーズ 牛乳	米 小麦粉 無塩バター 砂糖 ごま油 片栗粉 油 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ トマト缶 きゅうり 人参 切り干し大根 キャベツ (8)オレンジ (22)バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
30	火	煎餅 白湯	ごはん 回鍋肉 豆腐スープ いちご	シュガートースト 牛乳	豚肉 みそ 木綿豆腐 かにかま 牛乳	米 砂糖 食パン 油 無塩バター	キャベツ には 玉ねぎ えのき 人参 チンゲン菜 いちご	おむすび (ふりかけ) お茶
24	水	煎餅 白湯	コッペパン かぼちゃシチュー 大根としらすの甘酢和え (幼児)チーズ (乳児)バナナ	カレーピラフ (乳児)白湯 (幼児)お茶	鶏肉 しらす 牛乳 ウインナー チーズ(幼児)	コッペパン 油 米 砂糖	玉ねぎ かぼちゃ 人参 しめじ 大根 きゅうり ピーマン バナナ(乳児)	おむすび (ふりかけ) お茶
25	木	煎餅 白湯	ごはん 鮭のマヨキャロット焼き 青菜の納豆和え みそ汁 オレンジ	(11)ホットケーキ 牛乳 (25)0・1才:ホットケーキ 2才~:苺ミルクヨーグルト	鮭 しらす 納豆 木綿豆腐 みそ 牛乳 ツナ (25)生クリーム	米 マヨネーズ 油 ホットケーキミックス (25)いちごジャム パイシート アイス	人参 長ねぎ ほうれん草 わかめ オレンジ (25)いちご	おむすび (ふりかけ) お茶
26	金	煎餅 白湯	ごはん 松風焼き 和風ツナサラダ のっぺい汁 バナナ	焼きそば 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 みそ ツナ 鶏肉 牛乳	米 砂糖 油 パン粉 さといも 中華麺	玉ねぎ 人参 コーン フロコリー 長ねぎ 大根 小松菜 バナナ キャベツ ピーマン	おむすび (ふりかけ) お茶
27	土	煎餅 白湯	あんかけうどん 和風ジャーマンポテト オレンジ	せんべい ビスケット 牛乳	豚肉 牛乳 ウインナー	うどん 片栗粉 じゃがいも 油 せんべい	玉ねぎ 人参 ほうれん草 にんにく オレンジ	
16	火	煎餅 白湯	ごはん 親子煮 呉汁 オレンジ	ホットドッグ 牛乳	鶏肉 高野豆腐 大豆 油揚げ 卵 ウインナー 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 コッペパン	玉ねぎ 人参 大根 長ねぎ オレンジ キャベツ	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・なると・つみれ・中華麺は卵不使用のものを使っています。》

※2・23日のサンマー丼は横浜が発祥といわれているサンマー麺を丼にアレンジしたメニューです。  
サンマー麺はもやしや白菜、豚肉などを入れた野菜炒めにとろみをつけてラーメンにのせたものです。