



《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 |
|----|----|-----------------|---|---|---|---|--|----------------------|
| 18 | 金月 | せんべい 牛乳 | ごはん タンドリーチキン ツナとひじきのサラダ みそ汁 バナナ | きなこドーナツ 牛乳 | 鶏肉 ツナ ヨーグルト みそ 油揚げ きなこ 木綿豆腐 牛乳 | 米 マヨネーズ さつまいも 油 ホットケーキミックス 砂糖 | ひじき 枝豆 人参 えのき バナナ | おむすび (ふりかけ) お茶 |
| 23 | 土 | せんべい 牛乳 | ピラフ さつまいものレモン煮 野菜スープ バナナ | ゼリー せんべい 牛乳 | ウインナー ベーコン 牛乳 | 米 無塩バター さつまいも 砂糖 せんべい | 玉ねぎ 人参 キャベツ バナナ | |
| 21 | 木 | せんべい 牛乳 | ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き 青菜の納豆和え みそ汁 オレンジ | ミルクトースト 小魚 牛乳 | 鶏肉 しらす さつま揚げ 納豆 みそ 練乳 牛乳 | 米 食パン 油 無塩バター | ほうれん草 もやし オレンジ | おむすび (ふりかけ) お茶 |
| 22 | 金 | せんべい 牛乳 | ジャージャー麺 ポテトサラダ メロン | 鶏ごぼうごはん お茶 | 豚ひき肉 鶏肉 | 中華麺 ごま油 砂糖 片栗粉 じゃがいも 油 マヨネーズ 米 | 長ねぎ しめじ しょうが にんにく きゅうり コーン 人参 メロン ごぼう | おむすび (ふりかけ) お茶 |
| 30 | 土 | せんべい 牛乳 | ごはん 豚肉の甘酢ソテー 中華スープ バナナ | ジャムサンド 牛乳 | 豚肉 なた 牛乳 | 米 片栗粉 ごま油 砂糖 食パン 油 ブルーベリージャム | 玉ねぎ キャベツ パプリカ コーン 長ねぎ わかめ バナナ | |
| 25 | 月 | せんべい 牛乳 | ごはん かじきの竜田揚げ キャベツとチーズのサラダ みそ汁 オレンジ | そぼろ蒸しパン 牛乳 | かじき チーズ 木綿豆腐 豚ひき肉 みそ 牛乳 | 米 片栗粉 マヨネーズ ホットケーキミックス 砂糖 | にんにく しょうが キャベツ 人参 しめじ わかめ オレンジ 玉ねぎ | おむすび (ふりかけ) お茶 |
| 26 | 火 | せんべい 牛乳 | ごはん 厚揚げのケチャップ炒め ポトフ風スープ バナナ | みかんゼリー せんべい 牛乳 | 厚揚げ 豚ひき肉 ウインナー 牛乳 | 米 砂糖 油 じゃがいも せんべい | 玉ねぎ 人参 コーン ピーマン キャベツ バナナ みかん缶 | おむすび (ふりかけ) お茶 |
| 27 | 水 | せんべい 牛乳 | コッペパン かぼちゃシチュー 大根と小松菜のサラダ (幼児)チーズ(乳児)バナナ | 枝豆ごはん お茶 | 鶏肉 牛乳 さつま揚げ 練りごま しらす チーズ(幼児) | コッペパン 砂糖 油 米 | かぼちゃ 玉ねぎ しめじ 小松菜 人参 大根 枝豆 バナナ 塩こんぶ | おむすび (ふりかけ) お茶 |
| 28 | 木 | せんべい 牛乳 | ごはん 鶏肉の甘みそ炒め けんちん汁 メロン | (14)ジャムサンド 小魚 牛乳 (28)0・1才:ホットケーキ 2才~:パウンドケーキ | 鶏肉 みそ 竹輪 木綿豆腐 牛乳 (14)小魚 (28)卵 | 米 じゃがいも 油 砂糖 (14)食パン いちごジャム (28)ホットケーキミックス(0・1才) 小麦粉 バター グラニュー糖(2才~) | 玉ねぎ キャベツ パプリカ 人参 小松菜 メロン | おむすび (ふりかけ) お茶 |
| 29 | 金 | せんべい 牛乳 | 麻婆丼 切り干し大根のサラダ 卵スープ オレンジ | マカロニミートソース 牛乳 | 木綿豆腐 豚ひき肉 みそ ハム かにかま 牛乳 | 米 ごま油 砂糖 片栗粉 マカロニ | 人参 長ねぎ しめじ きゅうり 切り干し大根 もやし オレンジ | おむすび (ふりかけ) お茶 |
| 16 | 土 | せんべい 牛乳 | 豚みそうどん 厚揚げと小松菜の煮物 バナナ | ふりかけおむすび お茶 | 豚肉 みそ 厚揚げ | うどん 砂糖 米 | 人参 玉ねぎ しめじ 大根 小松菜 しょうが バナナ | |
| 19 | 火 | せんべい 牛乳 | ごはん 白身魚のみそマヨ焼き もやしのナムル のっぺい汁 オレンジ | ウインナーロール 牛乳 | カラスカレイ みそ ごま 鶏肉 牛乳 ウインナー | 米 マヨネーズ 砂糖 ごま油 さといも 食パン | もやし 小松菜 長ねぎ 人参 大根 オレンジ | おむすび (ふりかけ) お茶 |
| 20 | 水 | せんべい 牛乳 | ハヤシライス 和風ツナサラダ バナナ | お好み焼きポール 牛乳 | 豚肉 ツナ 木綿豆腐 しらす 牛乳 | 米 じゃがいも 砂糖 油 小麦粉 | しめじ 玉ねぎ トマト缶 コーン ブロッコリー バナナ キャベツ 青のり | 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 ・鶏もも肉 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.にんじんは干切り、ごぼうはさがきにする。
- 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。

☆混ぜごはんなので、おやつにもぴったりです!!