



《 今月の旬のフルーツ:柿・りんご 》

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
1	火	煎餅 白湯	ごはん 鶏肉の香味焼き ブロッコリーの和風サラダ みそ汁 りんご	黒糖ラスク 牛乳	鶏肉 かにかま 木綿豆腐 みそ 牛乳	米 砂糖 食パン 油 無塩バター 黒砂糖	しょうが にんにく ブロッコリー 大根 コーン 人参 万能ねぎ りんご	おむすび (ふりかけ) お茶
2	水	煎餅 白湯	ごはん みそ汁 (2)さつまいもコロッケ (16)コロッケ きゅうりの梅和え (幼児)ミニゼリー (乳児)バナナ	マカロニミートソース 牛乳	豚肉 卵 スキムミルク 鶏ささ身 みそ 牛乳	米 (2)さつまいも (16)じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 マカロニ ごま油	玉ねぎ 人参 もやし きゅうり 練り梅 キャベツ えのき バナナ(乳児)	おむすび (ふりかけ) お茶
4	金	煎餅 白湯	ごはん 厚揚げのカレー炒め 汁ピーマン 柿	フライドポテト 牛乳	厚揚げ 豚肉 牛乳	米 じゃがいも 油	玉ねぎ もやし コーン パプリカ いんげん しょうが にんにく 白菜 人参 柿	おむすび (ふりかけ) お茶
5	土	煎餅 白湯	カレーうどん かぼちゃとツナの煮物 オレンジ	せんべい ビスケット 牛乳	豚肉 牛乳 ツナ	うどん 砂糖 片栗粉 せんべい	玉ねぎ 人参 長ねぎ 小松菜 かぼちゃ オレンジ	
7	月	煎餅 白湯	ごはん 鶏肉のBBQソース キャベツとしらすのしょうゆ和え みそ汁 オレンジ	卵サンド 牛乳	鶏肉 しらす 油揚げ みそ 卵 牛乳	米 砂糖 食パン 油 マヨネーズ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり 人参 舞茸 オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶
8	火	煎餅 白湯	サンマー丼 切り干し大根の胡麻サラダ みそ汁 バナナ	ホットケーキ 牛乳	豚肉 竹輪 練りごま みそ 牛乳	米 砂糖 油 片栗粉 ごま油 さつまいも ホットケーキミックス	白菜 玉ねぎ もやし 人参 小松菜 わかめ 切り干し大根 きゅうり バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
9	水	煎餅 白湯	和風きのこスパゲッティー さつまいものきんぴら コンソメスープ (幼児)ミニゼリー (乳児)オレンジ	(9)しらすおかかごはん (乳児)白湯 (幼児)お茶 (30)0・1才:ホットケーキ 2才~:アップルパイパフェ	豚肉 ごま ベーコン (9)しらす チーズ (30)牛乳 生クリーム	スパゲッティー オリーブ油 砂糖 ごま油 さつまいも (9)米 (30)パイシート ホットケーキミックス りんごジャム	玉ねぎ 人参 しめじ 舞茸 にんにく コーン チンゲン菜 トマト オレンジ(乳児)	おむすび (ふりかけ) お茶
10	木	煎餅 白湯	ごはん 鮭のチーズ焼き 春雨サラダ カレーポトフ バナナ	お好み焼きボール 牛乳	鮭 かにかま チーズ ウインナー 木綿豆腐 しらす 牛乳	米 春雨 砂糖 ごま油 小麦粉 じゃがいも 油	えのき 人参 きゅうり 玉ねぎ バナナ キャベツ 青のり	おむすび (ふりかけ) お茶
11	金	煎餅 白湯	ハヤシライス コールスロー りんご	ジャムサンド 牛乳	豚肉 牛乳	米 じゃがいも 油 砂糖 マヨネーズ 豆乳フォカッチャ ブルーベリージャム	しめじ 玉ねぎ トマト缶 コーン キャベツ 人参 りんご	おむすび (ふりかけ) お茶
12	土	煎餅 白湯	チャーハン 小松菜と厚揚げの煮物 みそ汁 バナナ	せんべい ビスケット 牛乳	豚肉 ごま 厚揚げ みそ 牛乳	米 砂糖 おふ せんべい	玉ねぎ 人参 コーン 小松菜 しょうが なめこ バナナ	
14	月	煎餅 白湯	ごはん 白身魚のパン粉焼き ほうれん草の白和え みそ汁 オレンジ	肉みそうどん 牛乳	ホキ ごま 木綿豆腐 みそ 豚肉 牛乳	米 マヨネーズ パン粉 油 ごま油 うどん 砂糖 片栗粉	ほうれん草 人参 ひじき 玉ねぎ しめじ オレンジ ピーマン にんにく しょうが	おむすび (ふりかけ) お茶
15	火	煎餅 白湯	ごはん 野菜と豚肉の味噌炒め 中華風コーンクリームスープ 柿	くずもち 牛乳	豚肉 みそ 卵 ハム スキムミルク きなこ 牛乳	米 砂糖 油 片栗粉 黒砂糖	玉ねぎ パプリカ チンゲン菜 もやし コーンクリーム 柿	おむすび (ふりかけ) お茶
17	木	煎餅 白湯	コッペパン かぼちゃチュー ツナと大根の中華サラダ (幼児)チーズ (乳児)オレンジ	きつねごはん (乳児)白湯 (幼児)お茶	鶏肉 ツナ ごま 牛乳 油揚げ チーズ(幼児)	コッペパン 油 砂糖 ごま油 米	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 しめじ 大根 小松菜 オレンジ(乳児)	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~ "くずもち"

<材料> 1人分

- ・水 45g ◎きな粉 3g
- ・砂糖 4g ◎スキムミルク 1g
- ・片栗粉 7g

《黒みつ》

- ・黒砂糖 3g
- ・水 2.5g



<作り方>

1. 鍋に水、砂糖、片栗粉を入れよく混ぜながら火にかける。
2. 全体がまとまったら一口大に丸める。
3. ◎の材料を合わせておき、2にまぶす。
4. 最後に黒みつをかける。

☆モチモチしていて優しい味のおやつです。