



《今月の旬のフルーツ:柿・りんご》

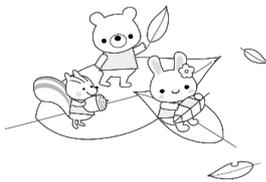
日	曜	午前おやつ (乳児のみ)	昼食	午後おやつ	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	補食
1	金	煎餅 お茶	ごはん 白身魚のパン粉焼き ひじきの炒り煮 のっぺい汁 柿	ナポリタン 牛乳	ホキ 大豆 さつま揚げ 鶏肉 牛乳 ウインナー	米 マヨネーズ パン粉 砂糖 油 さといも スパゲッティ	ひじき 人参 大根 長ねぎ 小松菜 柿 玉ねぎ ピーマン	おむすび (ふりかけ) お茶
2	土	煎餅 お茶	ごはん 野菜と豚肉のみそ炒め 豆腐スープ バナナ	せんべい ビスケット 牛乳	豚肉 みそ 木綿豆腐 なると 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 せんべい	玉ねぎ パプリカ テンゲン菜 もやし わかめ バナナ	
5	火	煎餅 お茶	ごはん 鮭のチーズ焼き ほうれん草の白和え みそ汁 オレンジ	ハムサンド 牛乳	鮭 チーズ 木綿豆腐 ごま みそ ハム さつま揚げ 牛乳	米 砂糖 ごま油 食パン マヨドレ	えのき 人参 ほうれん草 ひじき もやし オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶
6	水	煎餅 お茶	豆乳ちゃんぽん麺 切り干し大根の胡麻サラダ バナナ	さつまいもごはん お茶	豚肉 なると 豆乳 練りごま 竹輪 油揚げ	中華麺 油 ごま油 砂糖 米 さつまいも	キャベツ しめじ もやし 人参 コーン きゅうり バナナ 切り干し大根	おむすび (ふりかけ) お茶
7	木	煎餅 お茶	ごはん ポークビーンズ コンソメスープ (2オ～)りんご (0・1オ)バナナ	おふラスク 牛乳	大豆 豚肉 きなこ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 油 無塩バター おふ	人参 大根 白菜 にんにく 玉ねぎ トマト缶 バナナ(0・1オ) りんご(2オ～)	おむすび (ふりかけ) お茶
8	金	煎餅 お茶	ごはん 和風あんかけハンバーグ きゅうりの梅和え みそ汁 オレンジ	フライドポテト 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 鶏ささ身 みそ 牛乳	米 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま油 油 じゃがいも	玉ねぎ ひじき 舞茸 もやし きゅうり 練り梅 かぼちゃ わかめ オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶
9	土	煎餅 お茶	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 牛乳	米 せんべい	ひじき 人参 コーン 小松菜 キャベツ しめじ バナナ	
11	月	煎餅 お茶	ごはん 鶏肉のみそ焼き キャベツとしらすのしょうゆ和え 澄まし汁 オレンジ	バナナマフィン 牛乳	鶏肉 みそ しらす 卵 竹輪 牛乳	米 砂糖 無塩バター ホットケーキミックス	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ 小松菜 オレンジ バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
12	火	煎餅 お茶	ハヤシライス 豆腐とわかめのサラダ (2オ～)りんご (0・1オ)バナナ	ヨーグルト蒸しパン 牛乳	豚肉 竹輪 木綿豆腐 ヨーグルト 牛乳	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま油 ホットケーキミックス	しめじ 玉ねぎ トマト缶 わかめ コーン みかん缶 バナナ(0・1オ) りんご(2オ～)	おむすび (ふりかけ) お茶
13	水	煎餅 お茶	ごはん 五目炒め 卵とトマトのスープ 柿	みそバタートースト 牛乳	鶏肉 ごま 卵 なると みそ 牛乳	米 春雨 油 砂糖 食パン 無塩バター	キャベツ 人参 パプリカ なら ほうれん草 トマト 柿	おむすび (ふりかけ) お茶
14	木	煎餅 お茶	ごはん (14)さつまいもコロッケ (28)じゃがいもコロッケ 大根と小松菜のサラダ みそ汁 バナナ	(14)牛乳寒天 お茶 (28)0・1オ:ホットケーキ 2オ～:アップルパイバフェ	豚ひき肉 卵 さつま揚げ みそ 練りごま 木綿豆腐 牛乳 (28)生クリーム	米 油 (14)さつまいも (28)じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉 (28)ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 大根 小松菜 長ねぎ バナナ (14)みかん缶	おむすび (ふりかけ) お茶
15	金	煎餅 お茶	コッペパン かぼちゃシチュー 白菜のコンソメ蒸し (幼児)チーズ (乳児)オレンジ	カレーピラフ お茶	鶏肉 牛乳 ベーコン ウインナー チーズ(幼児)	コッペパン 油 米	玉ねぎ かぼちゃ しめじ 人参 白菜 玉ねぎ ピーマン オレンジ(乳児)	おむすび (ふりかけ) お茶
18	月	煎餅 お茶	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリーの和風マヨサラダ みそ汁 バナナ	豆腐ドーナツ 牛乳	鶏肉 ツナ 木綿豆腐 みそ 牛乳	米 さつまいも 片栗粉 マヨネーズ 砂糖 グラニュー糖 ホットケーキミックス	ブロッコリー 人参 ひじき 舞茸 バナナ	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～ ”おふラスク”

<材料> 1人分

- ・おふ 15g
- ・砂糖 5g
- ・無塩バター 5g
- ・きなこ 4g



<作り方>

1. バターを溶かして砂糖と混ぜる。
2. 2におふをからめる。
3. 180℃のオーブンで6～8分くらい焼く。
4. 焼けたラスクにきなこをまぶす。

☆サクサク食感の食べやすいおやつです