



日	曜	午前おやつ	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	ビスケット お茶	ごはん ブルコギ 豆腐スープ オレンジ	ハムサンド 牛乳	豚肉 すりごま 木綿豆腐 かにかま ハム 牛乳	米 砂糖 ごま油 春雨 片栗粉 食パン 無塩バター	にんにく 玉ねぎ 人参 白菜 にら えのき チンゲン菜 オレンジ	パン お茶
2	土	お茶	豚みそうどん かぼちゃの甘煮 オレンジ	せんべい ビスケット 牛乳	豚肉 みそ 牛乳	うどん 砂糖 せんべい	人参 玉ねぎ しめじ 大根 かぼちゃ オレンジ	
4	月	煎餅 お茶	ごはん みそ汁 鶏肉の磯マヨ焼き シルバーサラダ 0・1才:バナナ/2才~ミニゼリー	スイートポテト 牛乳	鶏肉 ツナ みそ 木綿豆腐 卵 牛乳	米 砂糖 ごま油 マヨネーズ 春雨 無塩バター さつまいも	にんにく しょうが 青のり きゅうり 人参 なめこ バナナ	パン お茶
5	火	ビスケット お茶	ごはん 筑前煮 具たくさんみそ汁 オレンジ	しらすトースト 牛乳	鶏肉 竹輪 みそ しらす 牛乳	米 砂糖 油 じゃがいも 食パン マヨネーズ	れんこん 大根 玉ねぎ 人参 いんげん わかめ オレンジ 青のり	おむすび (ふりかけ) お茶
6	水	煎餅 お茶	ロールパン 鮭とほうれん草のグラタン abcスープ 0・1才:バナナ/2才~ミニゼリー	チャーハン お茶	鮭 牛乳 チーズ 豚ひき肉 卵	ロールパン 無塩バター 小麦粉 マカロニ じゃがいも 米	ほうれん草 玉ねぎ コーン 人参 白菜 バナナ 長ねぎ	パン お茶
7	木	ビスケット お茶	ごはん 白身魚の味噌焼き 切り干し大根の煮物 もやしとにらのスープ メロン	バナナドーナツ 牛乳	ホキ みそ 油揚げ 卵 牛乳 スキムミルク	米 砂糖 春雨 油 ホットケーキミックス	切り干し大根 人参 にら もやし メロン バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
8	金	煎餅 お茶	サラダうどん ウインナーのケチャップ炒め 0・1才:オレンジ/2才~ミニゼリー	小松菜とそぼろおむすび お茶	ツナ ごま ウインナー 鶏ひき肉 みそ	うどん 砂糖 マヨネーズ 揚げ玉 油 米 ごま油	人参 きゅうり コーン 玉ねぎ オレンジ 小松菜	パン お茶
9	土	お茶	ピラフ 大根と小松菜のサラダ みそ汁 バナナ	せんべい ビスケット 牛乳	ウインナー さつまいも 練りごま みそ 油揚げ 牛乳	米 無塩バター 砂糖 せんべい	大根 小松菜 人参 白菜 バナナ	
11	月	ビスケット お茶	ごはん 厚揚げのカレー炒め けんちん汁 オレンジ	マカロニきな粉 牛乳	厚揚げ 竹輪 豚ひき肉 牛乳 きな粉 スキムミルク	米 砂糖 マカロニ	玉ねぎ もやし いんげん パプリカ コーン にんにく しょうが 人参 大根 しめじ オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶
12	火	煎餅 お茶	ごはん チキンのトマトソース 豆サラダ みそ汁 バナナ	小豆蒸しパン 牛乳	鶏肉 大豆 チーズ 牛乳	米 無塩バター 小麦粉 マヨネーズ 油 砂糖 ホットケーキミックス	トマト 玉ねぎ 人参 にんにく ひじき きゅうり えのき キャベツ バナナ	パン お茶
13	水	ビスケット お茶	麻婆丼 きゅうりの甘酢和え 中華風コーンスープ メロン	焼きうどん 牛乳	豚肉 ハム 木綿豆腐 みそ かまぼこ 卵 ごま 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 うどん 油	人参 長ねぎ しめじ きゅうり わかめ コーン メロン 玉ねぎ ピーマン	おむすび (ふりかけ) お茶
14	木	煎餅 お茶	ハヤシライス 豆腐とオクラのサラダ バナナ	ヨーグルト せんべい お茶 (28) 0・1才:ホットケーキ 2才~:フルーチェパフェ	豚肉 木綿豆腐 竹輪 (14)ヨーグルト	米 砂糖 油 じゃがいも ごま油 せんべい (28)生クリーム ホットケーキミックス コーンフレー	玉ねぎ トマト しめじ オクラ コーン バナナ (28)みかん	パン お茶
29	金	ビスケット お茶	ごはん 鮭のバターしょうゆ焼き キャベツのマヨサラダ みそ汁 バナナ	のり塩ポテト 牛乳	鮭 ハム みそ 牛乳	米 マヨネーズ じゃがいも 油 無塩バター 小麦粉	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ かぼちゃ バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
16	土	お茶	ごはん ツナじゃが みそ汁 オレンジ	せんべい ビスケット 牛乳	ツナ みそ 牛乳	米 砂糖 じゃがいも 油 おふ せんべい	玉ねぎ 人参 わかめ オレンジ	

☆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るようお願いいたします。

《人気のおやつレシピ》

スイートポテト

☆材料 4人分

- さつまいも 200g
- 無塩バター 12g
- 牛乳 30cc
- 砂糖 12g
- 卵黄 少々

☆作り方

さつまいもは茹でてマッシュする。
ボウルにマッシュしたさつまいもとその他の材料を全部入れ、混ぜ合わせる
アルミカップの上に成型したさつまいもをのせる。少量の水で溶いた卵黄をさつまいもの上に塗る。
180℃のオーブンで10分間焼いたら出来上がり！