



《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
1	木	煎餅	ごはん 白身魚のコーンクリーム焼き きゅうりの梅和え みそ汁 バナナ	ナポリタン 牛乳	カラスカレイ 鶏ささ身 みそ 油揚げ 牛乳 ウインナー	米 小麦粉 油 マヨネーズ ごま油 砂糖 スパゲッティ	もやし きゅうり 練り梅 大根 えのき バナナ 玉ねぎ ビーマン	おむすび (ふりかけ) お茶
19	月	お茶						
2	金	煎餅	ごはん プルコギ 卵スープ メロン	小豆蒸しパン 牛乳	豚肉 すりごま 卵 かにかま こしあん 牛乳	米 片栗粉 砂糖 ごま油 春雨 油 ホットケーキミックス	にんにく 人参 玉ねぎ えのき 白菜 なら 長ねぎ メロン	おむすび (ふりかけ) お茶
20	火	お茶						
7	水	煎餅	ハヤシライス ツナとほうれん草のサラダ オレンジ	おふラスク 牛乳	豚肉 ツナ すりごま 牛乳 きなこ	米 じゃがいも 砂糖 油 おふ 無塩バター	しめじ 玉ねぎ トマト缶 人参 ほうれん草 もやし オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶
21	水	お茶						
8	木	煎餅	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 キャベツとしらすのしょうゆ和え けんちん汁 バナナ	みそバタートースト 牛乳	鶏肉 しらす 木綿豆腐 竹輪 みそ 牛乳	米 片栗粉 砂糖 マーマレード さといも 食パン 無塩バター	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ 小松菜 バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
22	木	お茶						
9	金	煎餅	コッペパン かぼちゃシチュー ミモザサラダ (幼児)チーズ (乳児)オレンジ	枝豆ごはん お茶	鶏肉 牛乳 卵 ベーコン しらす チーズ(幼児)	コッペパン 油 マヨネーズ 米	かぼちゃ 人参 玉ねぎ しめじ 枝豆 ブロッコリー 塩昆布 オレンジ(乳児)	おむすび (ふりかけ) お茶
23	金	お茶						
10	土	煎餅	豚みそうどん 厚揚げと小松菜の煮物 バナナ	せんべい ビスケット 牛乳	豚肉 みそ 厚揚げ 牛乳	うどん 砂糖 せんべい	人参 玉ねぎ しめじ 大根 小松菜 しょうが バナナ	
31	土	お茶						
12	月	煎餅	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き 青菜の納豆和え みそ汁 バナナ	シュガートースト 牛乳	鶏肉 しらす みそ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 食パン 油 無塩バター	ほうれん草 人参 キャベツ バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
26	月	お茶						
13	火	煎餅	他人丼 切り干し大根の胡麻サラダ みそ汁 オレンジ	フライドポテト 牛乳	豚肉 卵 竹輪 練りごま 木綿豆腐 みそ 牛乳	米 砂糖 ごま油 じゃがいも 油	玉ねぎ 人参 切り干し大根 きゅうり わかめ オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶
27	火	お茶						
14	水	煎餅	ごはん 厚揚げのカレー炒め コンソメスープ メロン	(14)ヨーグルト せんべい お茶 (28)0・1才:ホットケーキ 2才~:プリンパフェ	厚揚げ 豚肉 ベーコン (14)ヨーグルト (28)牛乳 生クリーム(2才~)	米 (14)せんべい (28)ホットケーキミックス	玉ねぎ もやし 白菜 いんげん パプリカ コーン 人参 メロン (28)いちご(2才~)	おむすび (ふりかけ) お茶
28	水	お茶						
15	木	煎餅	ごはん かじきの竜田揚げ ブロッコリーの胡麻和え 呉汁 バナナ	ウインナーロール 牛乳	かじき 大豆 すりごま みそ 油揚げ 牛乳 ウインナー	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 食パン	にんにく しょうが ブロッコリー 人参 大根 長ねぎ バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
29	木	お茶						
16	金	煎餅	ジャージャー麺 ポテトサラダ オレンジ	きんぴらチーズごはん お茶	豚ひき肉 チーズ	中華麺 砂糖 ごま油 片栗粉 じゃがいも 油 米 マヨネーズ	長ねぎ きゅうり しょうが にんにく しめじ コーン 人参 オレンジ ごぼう	おむすび (ふりかけ) お茶
30	金	お茶						
24	土	煎餅	ごはん ポークチャップ 野菜スープ バナナ	せんべい ビスケット 牛乳	豚肉 牛乳	米 片栗粉 砂糖 油 じゃがいも せんべい	玉ねぎ ビーマン 人参 キャベツ バナナ	
24	土	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~ “きんぴらチーズごはん”

<材料> 1人分

- ・米 40g
- ・プロセスチーズ 5g
- ・油 1g
- ・ごぼう 8g
- ・にんじん 8g

- ◎こいくちしょうゆ 2.5g
- ◎砂糖 2g
- ◎みりん 2g



<作り方>

1. ごぼうはささがき、にんじんは千切りにする。
2. 1を油で炒めて◎の調味料を加える。
3. 炊いたごはんにごぼうとチーズを加えてよく混ぜ合わせる。

※甘辛のきんぴらごはんチーズがよく合います☆