



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 22	土	ビスケット お茶	カレーうどん さつまいものレモン煮 バナナ	せんべい ビスケット 牛乳	豚肉 牛乳	うどん 片栗粉 さつまいも 砂糖 せんべい	玉ねぎ 人参 長ねぎ 小松菜 バナナ	
3 17	月	煎餅 お茶	ごはん 鶏肉の香味焼き 大根と小松菜のサラダ みそ汁 オレンジ	お好み焼きボール 牛乳	鶏肉 みそ さつま揚げ しらす 練りごま 油揚げ 木綿豆腐 牛乳	米 砂糖 油 小麦粉	しょうが にんにく 大根 人参 小松菜 キャベツ オレンジ 青のり	おむすび (ふりかけ) お茶
4 18	火	ビスケット お茶	ごはん 白身魚のチーズ焼き れんこんのきんぴら もやしとにらのスープ バナナ	焼きうどん 牛乳	ホキ チーズ ウインナー 豚肉 牛乳	米 砂糖 油 うどん	えのき 人参 れんこん もやし にら バナナ 玉ねぎ ピーマン	おむすび (ふりかけ) お茶
5 19	水	煎餅 お茶	ごはん 五目炒め 卵スープ メロン	大学芋 牛乳	鶏肉 卵 なると ごま 牛乳	米 春雨 油 砂糖 片栗粉 さつまいも	キャベツ パプリカ 人参 テンゲン菜 わかめ メロン	おむすび (ふりかけ) お茶
6 20	木	ビスケット お茶	ハヤシライス 枝豆サラダ 0・1才:バナナ/2才~ミニゼリー	ヨーグルト蒸しパン 牛乳	豚肉 ヨーグルト 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 油 マヨネーズ ホットケーキミックス	しめじ 玉ねぎ トマト 枝豆 ひじき 人参 きゅうり バナナ みかん	おむすび (ふりかけ) お茶
7 21	金	煎餅 お茶	ごはん 鰯フライ もやしとオクラのお浸し みそ汁 オレンジ	チャーハン お茶	鰯 みそ 豚肉 卵	米 小麦粉 パン粉 油	もやし オクラ 大根 しめじ オレンジ 人参 長ねぎ	おむすび (ふりかけ) お茶
8 29	土	ビスケット お茶	ごはん 野菜と豚肉の味噌炒め 豆腐スープ バナナ	せんべい ビスケット 牛乳	豚肉 木綿豆腐 みそ 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 せんべい	玉ねぎ もやし パプリカ わかめ テンゲン菜 えのき バナナ	
10 24	月	煎餅 お茶	ごはん タンドリーチキン 大根としらすの甘酢あえ みそ汁 オレンジ	ゼリー せんべい 牛乳	鶏肉 しらす 木綿豆腐 ヨーグルト みそ 牛乳	米 砂糖 油 せんべい	大根 きゅうり 人参 長ねぎ オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶
11 25	火	ビスケット お茶	茄子のミートスパゲッティ ポテトサラダ 野菜スープ 0・1才:バナナ/2才~ミニゼリー	和風ツナおにぎり お茶	豚肉 ベーコン ツナ みそ	スパゲッティ 油 小麦粉 マヨネーズ じゃがいも 米 砂糖 ごま油	なす しめじ 人参 玉ねぎ 枝豆 コーン キャベツ バナナ 万能ねぎ	おむすび (ふりかけ) お茶
12 26	水	煎餅 お茶	ごはん 豆腐チャンプルー 豚汁 メロン	ピザ風トースト 牛乳	木綿豆腐 ベーコン 豚肉 みそ チーズ ウインナー 牛乳	米 じゃがいも 食パン 油	人参 もやし テンゲン菜 にら 大根 長ねぎ メロン ピーマン	おむすび (ふりかけ) お茶
13 27	木	ビスケット お茶	ごはん 鮭のマヨキャロット焼き きゅうりの梅風味 abcスープ オレンジ	フライドポテト 牛乳 <small>(27) 0・1才:ホットケーキ 2才~:フルーツパフェ</small>	鮭 鶏ささみ 牛乳	米 マヨネーズ 油 マカロニ ごま油 (13)じゃがいも (27)コーンフレーク 米粉ミックス	人参 もやし きゅうり 梅 白菜 オレンジ (27)黄桃 バイナップル	おむすび (ふりかけ) お茶
14 28	金	煎餅 お茶	ロールパン かぼちゃシチュー 和風ツナサラダ キャンディーチーズ	チキンライス お茶	鶏肉 牛乳 ツナ チーズ	ロールパン 油 砂糖 米	玉ねぎ かぼちゃ 人参 しめじ ブロッコリー コーン	おむすび (ふりかけ) お茶
15	土	ビスケット お茶	ピラフ ウインナーのケチャップ炒め みそ汁 バナナ	せんべい ビスケット 牛乳	ツナ ウインナー	米 無塩バター じゃがいも	玉ねぎ ピーマン わかめ バナナ	

☆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ようお願いいたします。

~今月のレシピ~ “お好み焼きボール”

<材料> 4人分

- ◎木綿豆腐 160g
- ◎しらす 20g
- ◎キャベツ 40g
- ◎かつお節 1.6g
- ◎小麦粉 40g
- ◎塩 0.4g
- ・揚げ油 適量
- ・中濃ソース 12g
- ・青のり 0.4g



<作り方>

1. 豆腐は水きりしてつぶし、キャベツはみじん切りにする。
2. ◎の材料をボウルに合わせて食べやすい大きさをスプーンですくって油で揚げる。
3. でき上がったらソースを塗り、上から青のりをかける。

※豆腐が入ると柔らかい食感になり食べやすくなりますよ♪