



《今月の旬のフルーツ：いちご》

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	
2	月	せんべい 牛乳	ごはん ★鶏肉のマーマレード煮 ほうれん草の白和え みそ汁 バナナ	ミルクくずもち お茶	鶏肉 すりごま 木綿豆腐 みそ 牛乳 きなこ	米 マーマレード 砂糖 片栗粉 ごま油	ほうれん草 人参 ひじき かぼちゃ わかめ 玉ねぎ バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶	
3	火	せんべい 牛乳	ちらし寿司 白身魚の西京焼き ブロッコリーの胡麻和え 澄まし汁 いちご	ひな祭りゼリー ひなあられ 牛乳	卵 高野豆腐 桜でんぶ みそ カラスカレイ すりごま 牛乳	米 砂糖 おふ ごま油 ひなあられ	人参 れんこん いんげん えのき ブロッコリー わかめ いちご	おむすび (ふりかけ) お茶	
4	水	せんべい 牛乳	★ピビンパ井 ★豆腐とわかめのサラダ みそ汁 オレンジ	★スイートポテト 牛乳	豚肉 ごま 卵 木綿豆腐 竹輪 みそ 牛乳	米 砂糖 ごま油 油 さつまいも 無塩バター	にんにく しょうが もやし 小松菜 人参 わかめ コーン 大根 えのき オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶	
5	木	せんべい 牛乳	乳児:コッペパン ハンバーグ 幼児:★ハンバーガー ★ブロッコリーのマヨカレー和え ミネストローネ バナナ	炊き込みごはん お茶	木綿豆腐 豚ひき肉 ウインナー 鶏肉 油揚げ	コッペパン 砂糖 マヨネーズ じゃがいも 米 パン粉 マカロニ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶	
6	金	せんべい 牛乳	ごはん 厚揚げの中華煮 かきたま汁 オレンジ	★小倉サンド 小魚 牛乳	厚揚げ 豚肉 卵 なたと つぶあん 小魚 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 食パン 無塩バター	人参 白菜 チンゲン菜 長ねぎ 小松菜 オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶	
7	土	せんべい 牛乳	ごはん ポークチャップ 野菜スープ バナナ	ゼリー せんべい 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 ピーマン 人参 キャベツ バナナ		
9	月	せんべい 牛乳	ごはん いちご 鮭のチーズ焼き 切り干し大根の煮物 白菜と肉だんごのスープ	ナポリタン 牛乳	鮭 チーズ さつま揚げ 鶏ひき肉 ウインナー 牛乳	米 砂糖 片栗粉 春雨 スパゲッティ	えのき 人参 白菜 切り干し大根 長ねぎ しょうが いちご 玉ねぎ ピーマン	おむすび (ふりかけ) お茶	
10	火	せんべい 牛乳	ごはん ★焼売 ツナとほうれん草のサラダ みそ汁 オレンジ	(10)豆腐のまさご揚げ 牛乳 (24)0・1才 ホットケーキ 2才〜フルーチェバフェ	豚ひき肉 ツナ みそ ごま 油揚げ 牛乳 (10)木綿豆腐 しらす 鶏ひき肉 (24)生クリーム	米 砂糖 ごま油 片栗粉 油 しゅうまいの皮 (24)ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 もやし 揚げねぎ ほうれん草 キャベツ オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶	
11	水	せんべい 牛乳	みそラーメン さつまいものきんぴら いちご	カレーピラフ お茶	豚ひき肉 みそ すりごま ウインナー	中華麺 油 ごま油 砂糖 さつまいも 米	白菜 もやし 人参 コーン いちご 玉ねぎ ピーマン	おむすび (ふりかけ) お茶	
12	木	せんべい 牛乳	ごはん ★白身魚のタルタルソース グラッセ もやしとにらのスープ バナナ	★おふラスク 牛乳	カラスカレイ 卵 ウインナー 牛乳	米 片栗粉 マヨネーズ 油 無塩バター おふ 砂糖	パセリ 人参 ブロッコリー もやし にら バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶	
13	金	せんべい 牛乳	ごはん 筑前煮 具たくさんみそ汁 オレンジ	揚げパン 牛乳	鶏肉 竹輪 厚揚げ みそ 牛乳	米 砂糖 油 さつまいも コッペパン グラニュー糖	大根 れんこん 人参 いんげん 玉ねぎ 小松菜 オレンジ	おむすび (ふりかけ) お茶	
14	土	せんべい 牛乳	あんかけうどん ツナと大根の煮物 バナナ	ふりかけおにぎり お茶	豚肉 ツナ	うどん 片栗粉 砂糖 米	玉ねぎ 人参 ほうれん草 大根 バナナ		
16	月	せんべい 牛乳	<b>給食はお楽しみ♪</b>						おむすび (ふりかけ) お茶
17	火	せんべい 牛乳	ごはん コロッケ キャベツとチーズのサラダ みそ汁 バナナ	ホットケーキ 牛乳	豚ひき肉 卵 チーズ 木綿豆腐 みそ 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 キャベツ 長ねぎ バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶	

★ … うちゅう組リクエストメニュー

★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～ “豆腐のまさご揚げ”

<材料> 1人分

- ・木綿豆腐 35g      ◎塩 0.2g
- ・しらす 2g      ◎片栗粉 3g
- ・鶏ひき肉 20g      ◎酒 0.5g
- ・にんじん 4g      ◎こいくちしょうゆ 1g
- ・揚げ油 適量



<作り方>

1. 豆腐は水きりしてつぶし、にんじんはみじん切りにする。
2. ・の材料と◎の調味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。

※お好みでケチャップをつけても美味しいですよ♪

まさご(真砂)揚げとは・・

“真砂”とは細かい砂という意味で、中の具材を細かくしてすりつぶした豆腐に混ぜ込んでいるところからこの名前が付いたといわれています。

《ウインナー・ハム・ベーコン・かにかま・竹輪・さつま揚げ・なたと・つみれ・中華麺は卵不使用のものを使っています。》