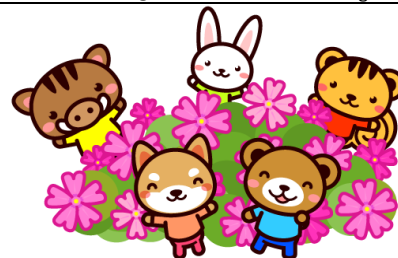


日曜	献立名	材 料 名			おやつ	補食
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1月	ごはん みそ汁 松風焼き 小松菜と人参ソテー さつま芋のミルク煮	胚芽精米/三温糖/ ごま(いり)/油/ さつまいも/有塩バ ター/薄力粉/無塩 バター	★牛乳/油揚げ/か つお節/煮干し/米 みそ/鶏肉ひき肉/ 豆腐/高野豆腐/あ おのり/生クリーム	キャベツ/玉ねぎ/ こまつな/にんじん	スコーン 牛乳  スコーン 牛乳	マーガリンサンド
2火	ごはん みそ汁 鮭フライ カレーポテト ブロッコリーサラダ	胚芽精米/薄力粉/ パン粉/油/じゃが いも/★マヨネーズ /三温糖	★牛乳/豆腐/煮干 し/かつお節/米み そ/さけ/★たまご /ロースハム/★ピ ザチーズ	万能ねぎ/ブロッコ リー/干しぶどう	チーズ蒸しパン 牛乳 チーズ蒸しパン 牛乳	ジャムサンド
6土	つなカレーライス チンゲン菜スープ ミックススロー	胚芽精米/じゃがい も/油/有塩バター /食パン/★ソフト タイプマーガリン	★牛乳/ツナ缶 	玉ねぎ/にんじん/ チンゲン菜/ミック スベジタブル/キャ ベツ	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	焼きおにぎり
8月	ごはん すまし汁 鶏のねぎ味噌焼き 切り昆布煮つけ ほうれん草と切干の和え物	胚芽精米/★マヨ ネーズ/三温糖/油 /ごま(いり)/上 白糖/薄力粉/無塩 バター	★牛乳/豆腐/かつ お節/こんぶ/鶏肉 モモ/米みそ/刻み 昆布/焼き竹輪/★ たまご	しめじ/万能ねぎ/ にんじん/ほうれん そう/切干しだいこ ん/パインアップル 缶	パインケーキ 牛乳 パインケーキ 牛乳	マーガリンサンド
9火	ごはん みそ汁 揚げ煮魚 アスパラのおかか和え さつま芋のレーズン煮	胚芽精米/片栗粉/ 油/三温糖/さつま いも/有塩バター/ 蒸し中華めん	★牛乳/豆腐/煮干 し/かつお節/米み そ/さわら/かつお 節/豚モモ	玉ねぎ/アスパラガ ス/もやし/ピーマ ン/にんじん	インディアン焼きそば 麦茶 インディアン焼きそば 麦茶	ジャムサンド
10水	にんじんロール 大根とえのきのスープ チキンディアブロ風 しらす和え キャベツとピーマンソテー	ロールパン/パン粉 /油/薄力粉/無塩 バター/三温糖	鶏肉モモ/しらす干 し/★ヨーグルト/ ★牛乳	だいこん/にんじん /えのきたけ/ほう れんそう/キャベツ /ピーマン	フレッド風クッキー 牛乳 フレッド風クッキー 牛乳	炊き込みご飯
11木	スパゲティミートソース 南瓜としめじのスープ 野菜のみそマヨネーズ和え 果物	スパゲティ/油/ 片栗粉/焼きふ/ご ま(いり)/★マヨ ネーズ	豚ひき肉/★パルメ ザンチーズ/焼き竹 輪/米みそ/★ピザ チーズ/★牛乳	玉ねぎ/ピーマン/ にんじん/かぼちゃ /しめじ/キャベツ /万能ねぎ	チーズドック 牛乳 チーズドック 牛乳	マーガリンサンド
12金	バターボール ミルクスープ 照焼きハンバーグ キャベツのおかか和え いんげんソテー	ロールパン/じゃが いも/片栗粉/三温 糖/油/胚芽精米/ ごま(いり)	★牛乳/ベーコン/ 鶏肉ひき肉/かつお 節/しらす干し	にんじん/玉ねぎ/ キャベツ/さやいん げん	じゃこおにぎり 牛乳 じゃこおにぎり 牛乳	炊き込みご飯
13土	ごはん すまし汁 鶏と竹輪の煮物 二色びたし 	胚芽精米/三温糖/ 食パン/★ソフトタ イプマーガリン/グ ラニュー糖	★牛乳/わかめ/か つお節/こんぶ/鶏 肉モモ/焼き竹輪/ 高野豆腐/米みそ	しめじ/玉ねぎ/に んじん/さやいんげ ん/こまつな/キャ ベツ	シュガートースト 牛乳 シュガートースト 牛乳	焼きおにぎり
15月	ごはん みそ汁 高野豆腐入りつくね揚げ 青菜とベーコンのソテー アスパラのおひたし	胚芽精米/パン粉/ 薄力粉/油/三温糖 /片栗粉/ごま油/ 無塩バター	★牛乳/わかめ/煮 干し/かつお節/米 みそ/鶏肉ひき肉/ 豆腐/高野豆腐/★ たまご/ベーコン/ 練乳	玉ねぎ/こまつな/ ミックスベジタブル /マッシュルーム缶 /アスパラガス/パ ナナ/なつみかん	バナナ蒸しパン 麦茶 果物 バナナ蒸しパン 麦茶 果物	ジャムサンド
16火	ごまクリームサンド コンソメスープ チキン照り焼き ポテトソテー ブロッコリーのナムル風	食パン/ごま(すり) /三温糖/★マーガ リン/焼きふ/油/じゃ がいも/ごま油/ス パゲティ/有塩バ ター	★牛乳/鶏肉モモ/ しらす干し/ツナ缶	チンゲン菜/にんじ ん/ピーマン/ブ ロccoli/玉ねぎ /えのきたけ/しめ じ	きのこスパゲティ 牛乳 きのこスパゲティ 牛乳	炊き込みご飯
17水	ゆかりごはん すまし汁 魚の甘味噌がけ ごぼうサラダ ほうれん草ソテー	胚芽精米/三温糖/ ごま(いり)/★マ ヨネーズ/油/薄力 粉/無塩バター	★牛乳/豆腐/かつ お節/こんぶ/さわ ら/米みそ/ベー コン/★たまご	しめじ/ごぼう/に んじん/ほうれんそ う/ミックスベジ タブル/りんごジュ ース	りんごケーキ 牛乳 りんごケーキ 牛乳	マーガリンサンド
18木	ほうれん草ロール たまごスープ 鶏のムニエル 春雨サラダ にんじん甘煮	ロールパン/薄力粉 /油/有塩バター/ 春雨/三温糖/ごま 油/胚芽精米/ごま (いり)	★牛乳/★たまご/ 鶏肉モモ/米みそ	ねぎ/もやし/にん じん/きゅうり	五平餅 牛乳 五平餅 牛乳	炊き込みご飯
19金	肉うどん 切干大根洋風炒め煮 ポイルアスパラ キャンディチーズ	ゆでうどん/油/有 塩バター/ドックパ ン/じゃがいも	豚モモ/こんぶ/か つお節/ベーコン/ ★プロセスチーズ/ 豚ひき肉/★牛乳	ねぎ/切干しだいこ ん/こまつな/ア スパラガス/玉ねぎ/ にんじん	スラッピージョー 牛乳 スラッピージョー 牛乳	ジャムサンド

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 1. 2歳児 3. 4. 5歳児	補 食
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
20 土	つなカレーライス チンゲン菜スープ ミックスロー	胚芽精米／じゃがいも／なたね油／有塩バター／食パン／★ソフトタイプマーガリン	★牛乳／ツナ缶 	玉ねぎ／にんじん／チンゲン菜／ミックスベジタブル／キャベツ	なかよしサンド牛乳 なかよしサンド牛乳	焼きおにぎり
22 月	豆乳ロール えのきと野菜のスープ ポークソテー 南瓜サラダ 小松菜と人参おかか和え	ロールパン／なたね油／有塩バター／★マヨネーズ／薄力粉／三温糖	★牛乳／豚ロース／ベーコン／かつお節／きな粉／★たまご	玉ねぎ／にんじん／えのきたけ／かぼちゃ／きゅうり／こまつな	きな粉蒸しパン 果物 きな粉蒸しパン 果物	炊き込みご飯
23 火	かきたまうどん 筑前煮 茹でそらまめ 	ゆでうどん／片栗粉／油／三温糖／食パン／じゃがいも	★牛乳／鶏肉モモ／★たまご／かつお節／こんぶ／焼き竹輪／豚ひき肉	ねぎ／ほうれんそう／ごぼう／れんこん／しいたけ／にんじん／さやいんげん／そらまめ／玉ねぎ／チンゲン菜	カレーパン 牛乳 スープ カレーパン 牛乳	炊き込みご飯
24 水	ごはん みそ汁 鶏肉のバーベキュー焼き もやしとピーマンの炒め物 ポパイサラダ	胚芽精米／油／★マヨネーズ／白ごま／薄力粉／無塩バター／三温糖	★牛乳／豆腐／煮干し／かつお節／米みそ／鶏肉モモ／★たまご／★ヨーグルト	万能ねぎ／玉ねぎ／もやし／黄ピーマン／ほうれんそう／キャベツ／にんじん／レモン	フランクフルト牛乳 フランクフルト牛乳	ジャムサンド
25 木	ごはん みそ汁 あじの蒲焼き ほうれん草のごま和え 人参のオレンジ煮	胚芽精米／片栗粉／なたね油／三温糖／ごま(いり)／ショートケーキ	★牛乳／わかめ／煮干し／かつお節／米みそ／まあじ	玉ねぎ／ほうれんそう／にんじん／りん／ジュース	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	マーガリンサンド
26 金	ライ麦ロールパン キャベツスープ 豆腐とツナのハンバーグ 青菜とベーコンのソテー マカロニサラダ	ロールパン／パン粉／油／三温糖／マカロニ／★マヨネーズ／胚芽精米／ごま(いり)	豆腐／ツナ缶／★たまご／ベーコン／しらす干し／塩昆布／★牛乳	キャベツ／玉ねぎ／こまつな／ミックスベジタブル／マッシュルーム缶／みかん缶／きゅうり／かぶ(葉)	塩昆布としらすの菜飯牛乳 塩昆布としらすの菜飯牛乳	炊き込みご飯
27 土	ごはん すまし汁 鶏と竹輪の煮物 二色びたし	胚芽精米／三温糖／食パン／★ソフトタイプマーガリン／グラニュー糖	★牛乳／わかめ／かつお節／こんぶ／鶏肉モモ／焼き竹輪／高野豆腐／米みそ	玉ねぎ／しいたけ／にんじん／さやいんげん／こまつな／キャベツ	シュガートースト 牛乳 シュガートースト 牛乳	焼きおにぎり
29 月	わかめうどん 生揚げと大根のみそ炒め ポイルブロッコリー ヨーグルト	ゆでうどん／油／三温糖／片栗粉／ごま油／白玉粉／上新粉	かつお節／こんぶ／鶏肉モモ／わかめ／生揚げ／豚モモ／米みそ／ヨーグルト／ゆで小豆缶詰／★牛乳	ゆでたけのこ／だいこん／さやいんげん／ブロッコリー／よもぎ	おかかおにぎり 牛乳 よもぎ団子 牛乳 	ジャムサンド
30 火	牛乳パン ワンタンスープ 鮭のムニエル スナッペンどうのサラダ さつま芋の昆布煮	ロールパン／ワンタンの皮／ごま油／薄力粉／油／有塩バター／★マヨネーズ／さつまいも／三温糖／胚芽精米	★牛乳／豚ひき肉／さけ／塩昆布／鶏肉モモ 	ねぎ／しいたけ／チンゲン菜／スナッペンどう／キャベツ／にんじん／玉ねぎ／ピーマン	チキンライス 牛乳 チキンライス 牛乳	炊き込みご飯
31 水	ごはん みそ汁 鶏肉のタンドリー焼き カラフルマリネ キャベツソテー	胚芽精米／三温糖／油／薄力粉／無塩バター	★牛乳／わかめ／かつお節／米みそ／鶏肉モモ／★ヨーグルト／★たまご	ねぎ／ブロッコリー／赤ピーマン／黄ピーマン／キャベツ／にんじん／りん／ジュース／なつみかん	人参ケーキ 牛乳 果物 人参ケーキ 牛乳 果物	マーガリンサンド
		月 平均 栄養 価	エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
		乳 児	519kcal	20.7g	19.1g	2.0g
		幼 児	559kcal	21.7g	19.3g	2.3g

★印はアレルギー除去対象食品です
 ☆つくし、さくらぐみは9時に牛乳がです。
 ☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。
 ☆補食には牛乳が付きます。
 ☆25日はお誕生日おやつです。
 (★印はアレルギー除去対象食品です)



よもぎは

ほうれん草の約3倍の食物繊維を含んでいます。造血作用を促進する、貧血の予防、コレステロールを下げる働きがあるクロロフィルが非常に多く含まれています。便秘解消、貧血の予防改善、発がん防止などの多くの効果が期待できます。よもぎを粉にしたものが販売されていますので、ご家庭でよもぎを使った料理を試してみたいかでしょうか。