

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		
1 土	マーボー丼 すまし汁 三色ごま和え	胚芽精米/油/三温糖/片栗粉/ごま/食パン/マーガリン	豆腐/豚ひき肉/米みそ/かつお節/こんぶ/ヨーグルト	ねぎ/しめじ/みつば/キャベツ/小松菜/にんじん/みかん缶	フルーツヨーグルト 麦茶 フルーツヨーグルト 麦茶	焼きおにぎり
3 月	おにさんご飯 みそ汁 高野豆腐のうま煮 果物	胚芽精米/三温糖/油	ゆで大豆/しらす干し/★切れるチーズ/うずら卵缶/焼きのり/ししゃも/煮干し/かつお節/米みそ/高野豆腐/鶏肉モモ/こんぶ/★牛乳	にんじん/万能ねぎ/だいこん/玉ねぎ/しいたけ/グリーンピース/みかん	チョコパン 牛乳 スープ チョコパン 牛乳	マーガリンサンド
4 火	キャロブパン トマトスープ 鶏肉の磯部焼き 花野菜サラダ もやしとピーマンの炒め物	キャロブパン/三温糖/薄力粉/油/★マヨネーズ/胚芽精米/ごま	鶏肉モモ/あおのり/米みそ/★牛乳	トマト缶詰/キャベツ/にんじん/玉ねぎ/ブロッコリー/カリフラワー/もやし/黄ピーマン	五平もち 牛乳 五平もち 牛乳	ジャムサンド
5 水	鶏肉うどん 南瓜サラダ キャンディチーズ	ゆでうどん/★マヨネーズ/薄力粉/三温糖/さつまいも	鶏肉モモ/かつお節/こんぶ/ベーコン/★キャンディチーズ/★たまご/★牛乳	ねぎ/ほうれんそう/かぼちゃ/きゅうり/玉ねぎ	おさつ蒸しパン 牛乳 おさつ蒸しパン 牛乳	炊き込みごはん
6 木	バターボール キャベツスープ 鶏のチーズパン粉焼き 切干大根洋風炒め煮 人参とえのきの中華サラダ	バターボール/パン粉/油/有塩バター/三温糖/ごま油/ごま/上新粉/白玉粉	鶏肉モモ/★粉チーズ/ベーコン/きな粉/★牛乳	キャベツ/玉ねぎ/切干しだいこん/小松菜/えのきたけ/にんじん	わかめおにぎり 牛乳 きな粉団子 牛乳	マーガリンサンド
7 金	ごはん みそ汁 揚げ煮魚 ナムル マカロニケチャップ炒め	胚芽精米/片栗粉/三温糖/ごま油/マカロニ/油/薄力粉	豆腐/煮干し/かつお節/米みそ/さわら/★たまご/乳酸菌飲料	玉ねぎ/もやし/ほうれんそう/にんじん	カルピスケーキ 麦茶 カルピスケーキ 麦茶	ジャムサンド
8 土	牛乳パン キャベツスープ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ポイルいんげん	牛乳パン/じゃがいも/油/片栗粉/胚芽精米	鶏肉モモ/かつお節/★牛乳	キャベツ/玉ねぎ/トマト缶詰/にんじん/しめじ/さやいんげん	おかかおにぎり 牛乳 おかかおにぎり 牛乳	焼きおにぎり
10 月	牛乳パン チンゲン菜スープ 鮭の照り焼き 小松菜と人参のおかか和え さつま芋の甘煮	牛乳パン/三温糖/さつまいも/胚芽精米/ごま	さけ/かつお節/しらす干し/★牛乳	チンゲン菜/とうもろこし/小松菜/にんじん/みつば	みつ葉ごはんのおにぎり 牛乳 みつ葉ごはんのおにぎり 牛乳	マーガリンサンド
12 水	レーズンボール 大根とコーンスープ 鶏肉のオレンジ焼き 青菜とツナレモン醤油あえ もやし炒め	レーズンボール/油/薄力粉/三温糖	鶏肉モモ/ツナ缶/★牛乳	だいこん/とうもろこし/マーマレード/ほうれんそう/レモン汁/もやし/にんじん	ブアマンケーキ 牛乳 ブアマンケーキ 牛乳	炊き込みごはん
13 木	ごはん みそ汁 松風焼き ブロッコリーのナムル風 さつまいものひじき煮	胚芽精米/三温糖/ごま/ごま油/さつまいも/上白糖/薄力粉	かつお節/煮干し/米みそ/鶏肉ひき肉/絞り豆腐/高野豆腐/あおのり/しらす干し/ひじき/★たまご/★牛乳	はくさい/しめじ/玉ねぎ/ブロッコリー/にんじん	キャロット蒸しパン 牛乳 キャロット蒸しパン 牛乳	ジャムサンド
14 金	春雨と野菜の丼 みそ汁 ポテトサラダ いんげんソテー	胚芽精米/春雨/ごま油/三温糖/じゃがいも/★マヨネーズ/油/食パン/マーガリン	豚モモ/豆腐/煮干し/かつお節/米みそ/★牛乳	しいたけ/玉ねぎ/にんじん/グリーンピース/万能ねぎ/きゅうり/さやいんげん/いちごジャム	なかよしサンド 牛乳 スープ なかよしサンド 牛乳	炊き込みごはん
15 土	マーボー丼 すまし汁 三色ごま和え	胚芽精米/油/三温糖/片栗粉/ごま/食パン/マーガリン	豆腐/豚ひき肉/米みそ/かつお節/こんぶ/ヨーグルト	ねぎ/しめじ/みつば/キャベツ/小松菜/にんじん/みかん缶	フルーツヨーグルト 麦茶 フルーツヨーグルト 麦茶	焼きおにぎり
17 月	ブリオッシュ もやしスープ 鶏肉のパーベキュー焼き 青菜サラダ 人参のオレンジ煮	ブリオッシュ/三温糖/油/胚芽精米	鶏肉モモ/ベーコン/油揚げ/塩昆布/★牛乳	もやし/玉ねぎ/レモン汁/小松菜/にんじん/オレンジジュース/しめじ	炊き込みご飯 牛乳 炊き込みご飯 牛乳	マーガリンサンド
18 火	ごはん みそ汁 松かさ鶏 三色ごま和え さつま芋サラダ	胚芽精米/片栗粉/油/三温糖/ごま/さつまいも/★マヨネーズ/ショートケーキ	わかめ/煮干し/かつお節/米みそ/鶏肉ひき肉/★たまご/あおのり/★牛乳	ねぎ/キャベツ/小松菜/にんじん/干しぶどう	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	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		
19水	ごはん みそ汁 さわらのごま風味焼き きんぴらごぼう 青菜とコーンのマヨ和え	胚芽精米／ごま油／ ごま／油／三温糖／ ★マヨネーズ／薄力 粉	豆腐／油揚げ／かつ お節／煮干し／米み そ／さわら／★たま ご／★牛乳／ピザ チーズ	ごぼう／にんじん／ ほうれんそう／とう もろこし／干しぶど う	チーズ蒸しパン 牛乳 ----- チーズ蒸しパン 牛乳	マーガリンサンド
20木	カレーうどん 白菜とツナ和え物 ポイルウィンナー	ゆでうどん／油／三 温糖／胚芽精米	豚モモ／こんぶ／か つお節／ツナ缶／ ウィンナー／わかめ ふりかけ／★切れて るチーズ／★牛乳	玉ねぎ／にんじん／ ほうれんそう／はく さい	わかめチーズおにぎり 牛乳 ----- わかめチーズおにぎり 牛乳	ジャムサンド
21金	バターロール 白菜のスープ 鶏肉のみそ焼き ミックスロー かぼちゃグラッセ	ロールパン／三温糖 ／有塩バター／蒸し 中華めん／ごま油	豚モモ／鶏肉モモ／ 米みそ／ベーコン／ ★牛乳	はくさい／キャベツ ／にんじん／かぼ ちゃ／もやし／玉ね ぎ	塩焼きそば 牛乳 ----- 塩焼きそば 牛乳	炊き込みご飯
22土	牛乳パン キャベツスープ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ポイルいんげん	牛乳パン／じゃがい も／油／片栗粉／胚 芽精米	鶏肉モモ／かつお節 ／★牛乳	キャベツ／玉ねぎ／ トマト缶詰／にんじ ん／しめじ／さやい んげん	おほかおにぎり 牛乳 ----- おほかおにぎり 牛乳	焼きおにぎり
25火	豆腐のあんかけ丼 みそ汁 和風サラダ さつま芋のレーズン煮	胚芽精米／ごま油／ 片栗粉／三温糖／油 ／さつまいも／有塩 バター／食パン	豆腐／豚モモ／煮干 し／かつお節／米み そ／わかめ／ツナ缶 ／★牛乳	もやし／にんじん／ 万能ねぎ／小松菜／ えのきたけ／キャベ ツ／きゅうり／干し ぶどう／いちごジャ ム	ジャムサンド 牛乳 スープ ----- ジャムサンド 牛乳	マーガリンサンド
26水	牛乳パン わかめスープ 鶏のムニエル コールスローサラダ にんじん甘煮	牛乳パン／ごま／薄 力粉／油／有塩バ ター／★マヨネーズ ／三温糖／無塩バ ター	わかめ／鶏肉モモ／ ★たまご／★牛乳	しいたけ／ねぎ／ キャベツ／きゅうり ／とうもろこし／に んじん／オレンジ ジュース	オレンジケーキ 牛乳 ----- オレンジケーキ 牛乳	炊き込みご飯
27木	味噌うどん 生揚げの含め煮 ポイルいんげん	ゆでうどん／油／三 温糖／胚芽精米	豚モモ／米みそ／か つお節／こんぶ／生 揚げ／菜飯ふりかけ ／★牛乳	だいこん／にんじん ／しいたけ／さやい んげん	菜飯おにぎり 牛乳 ----- 菜飯おにぎり 牛乳	ジャムサンド
28金	ごはん 豚汁 魚のカレー風味焼き ひじきの煮付け ほうれん草のごま和え	胚芽精米／じゃがいも ／糸こんにゃく／油／ ★マヨネーズ／パン粉 ／三温糖／ごま／薄力 粉／無塩バター	豚モモ／こんぶ／かつ お節／米みそ／ぶり ／★粉チーズ／ひじき ／油揚げ／ゆで大豆／★ 牛乳／★たまご	ごぼう／にんじん／ ねぎ／だいこん／し いたけ／ほうれんそ う／バナナ	バナナマフィン 麦茶 ----- バナナマフィン 麦茶	ジャムサンド
29土	ポークハヤシライス コンソメスープ いんげんおなか和え 粉ふき芋	胚芽精米／油／有塩 バター／焼きふ／ じゃがいも／食パン ／マーガリン	豚モモ／かつお節／ ヨーグルト	にんじん／玉ねぎ／ マッシュルーム缶／ト マト／グリーンピース ／だいこん／さやいんげ ん／みかん缶	フルーツヨーグルト 麦茶 ----- フルーツヨーグルト 麦茶	焼きおにぎり
		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	500kcal	19.8g	18.6g	2.0g
		幼 児	545kcal	21.1g	18.8g	2.2g

★印はアレルギー除去対象食品です  
 ☆つくし、さくらみは9時に牛乳がでます。  
 ☆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。  
 ☆18日はお誕生日おやつです。



## みそとしょうゆ

### もとは同じ!?



みそもしょうゆも、中国から「醬」と「豉」という食べ物として、朝鮮半島を経て日本に伝わってきたといわれていますが、これがみそとしょうゆのもとになったものといわれています。「醬」とはいろいろな食べ物に塩を加えて発酵させたもので、「穀醬」(米や麦、大豆などが原料)「魚醬」(魚や魚の内臓などが原料)というものがありました。

みそは奈良時代にはすでに貢進物として納められている記述があります。またしょうゆは鎌倉時代ごろに「たまりじょうゆ」がつくられはじめ、室町時代には盛んに製造されていたといえます。