


日	献立名	乳児の果物	幼児の果物	おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を良くするもの
1(月)	御飯 チンジャオオロース トマトわかめスープ	りんご	りんご	ゆかりと大根葉おにぎり & めざし(乳児はにぼし)	米 砂糖 かたくり粉 油	豚肉 牛乳 めざし(焼き)	ピーマン にんじん たけのこ たまねぎ トマト わかめ 干しいたけ 青ねぎ りんご だいこん
2(火)	御飯 さわらのトマト焼き 若竹煮 なめこ汁	りんご		お好み焼き (じゃこ&チーズ)	米 じゃがいも 砂糖 お好み焼き粉	さわら みそ(米) 牛乳 ちりめんじゃこ チーズ	たけのこ にんじん こんにゃく(板) わかめ さや えんどう なめこ えのきたけ しめじ たまねぎ 青ねぎ キャベツ あおのり
6(土)	御飯 きつねうどん 鶏肉と里芋煮	バナナ	バナナ	スイートポテト	米 うどん 里芋 砂糖 さつまいも 生クリーム	油あげ 鶏肉 牛乳 バター	はくさい にんじん 青ねぎ 三度豆 バナナ
8(月)	御飯 鶏肉のマーマレード焼き 切り干し大根の甘酢和え 納豆汁	りんご		ししじゅーしーおにぎり	米 マーマレードジャム 砂糖	鶏肉 ちりめんじゃこ 挽きわり納豆 みそ(米) 牛乳 豚ミンチ 糸切り昆布	にんにく 切り干し大根 にんじん きゅうり 大根 えのきたけ なめこ 青ねぎ 干しいたけ
9(火)	ハヤシライス 温野菜サラダ(和風)	りんご	りんご	(乳児)おはぎ (幼児)よもぎだんご	米 じゃがいも 油 砂糖 白玉粉	豚肉 ツナ缶 牛乳 ゆであずき缶 きな粉	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ ブロッコリー コーン缶 りんご よもぎ
10(水)	御飯 ぶりのみそ漬け焼き 高野豆腐の含め煮 ワンタンスープ	りんご		天かす焼きそば	米 砂糖 ワンタンの皮 天かす 中華めん	ぶり みそ(米) 高野豆腐 豚肉 牛乳 かつお節	にんじん 三度豆 大根 青ねぎ キャベツ もやし あおのり
11(木)	御飯 マーボー豆腐 りんごと白菜のサラダ すまし汁(わかめ)	りんご		スキムバナナケーキ	米 砂糖 油 かたくり粉 ホットケーキミックス	豆腐(木綿) 豚ミンチ みそ(米) 牛乳 スキムミルク	たまねぎ にんじん グリンピース 干しいたけ しょうが りんご はくさい ほうれんそう わかめ 青ねぎ バナナ
12(金)	御飯 ポークビーンズ 春野菜サラダ(アスパラ入り、和風)	りんご	りんご	菜飯おにぎり & えだまめ	米 じゃがいも 砂糖 油	豚肉 大豆 バター ハム 牛乳 ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん グリンピース トマト缶 キャベツ ブロッコリー アスパラガス コーン缶 りんご だいこん(葉) えだまめ
13(土)	御飯 煮込みラーメン かぼちゃの含め煮	バナナ	バナナ	ほうれん草パン(ハム)	米 中華めん 砂糖 ほうれん草パン	豚肉 牛乳 ハム	キャベツ もやし にんじん 干しいたけ 青ねぎ かぼちゃ バナナ
15(月)	御飯 こんぶの佃煮 クリームシチュー 湯葉サラダ	りんご		フルーツヨーグルト(バナナ、リンゴ、パイ、黄桃)	米 じゃがいも 砂糖 油	昆布 鶏肉 湯葉(干し) 牛乳 ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン缶 レタス きゅうり キャベツ りんご 黄桃缶 ハイ缶 バナナ
16(火)	たけのこ御飯 さわらの照り焼き 切り干し大根の煮物 さつま汁	りんご	りんご	小倉まっちゃんケーキ	米 砂糖 さつまいも ホットケーキミックス	油あげ さわら 豚肉 みそ(米) 牛乳 ゆであずき缶	たけのこ えんどう豆 しょうが 切り干し大根 にんじん たまねぎ 青ねぎ
17(水)	御飯 煮込みハンバーグ 海藻サラダ コーンスープ	りんご		さつまいもスティック	米 パン粉(卵・乳不使用) かたくり粉 砂糖 油 さつまいも	鶏ミンチ 豚ミンチ 豆腐(木綿) スキムミルク バター 牛乳	たまねぎ にんじん トマト缶 海藻ミックス きゅうり レタス キャベツ コーン缶 パセリ
18(木)	御飯 さけの竜田揚げ ひじきサラダ みそ汁(ふ)	りんご		おはぎ	米 砂糖 かたくり粉 油 ふもち米	さけ 干しひじき ツナ缶 みそ(米) 牛乳 つぶあん きな粉	しょうが にんじん きゅうり キャベツ えだまめ たまねぎ 青ねぎ
19(金)	御飯 牛肉のつくた煮 きゅうりと油揚げのごまみそ和え そうめん汁	りんご		みかんゼリー & クラッカー	米 砂糖 油 かたくり粉 白ゴマ そうめん クラッカー	牛肉 油あげ みそ(米) 牛乳 ゼラチン	ごぼう たまねぎ しょうが きゅうり はくさい にんじん 干しいたけ チンゲンサイ みかん缶
20(土)	ドライカレー わかめスープ	バナナ	バナナ	ジャムサンド(ブルーベリージャム)	米 油 食パン ブルーベリージャム	豚ミンチ 牛乳	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが わかめ 干しいたけ 青ねぎ バナナ
22(月)	御飯 八宝菜 かぼちゃの含め煮 すまし汁(わかめ)	りんご		マカロニきなこ	米 油 砂糖 かたくり粉 マカロニ ケーキロップ	豚肉 えび いか 牛乳 きな粉	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ しょうが かぼちゃ わかめ 青ねぎ
23(火)	御飯 豚肉のしょうが焼き ほうれん草の磯辺和え みそ汁(さつまいも)	りんご		黒ごまクッキー	米 砂糖 油 かたくり粉 さつまいも 小麦粉 黒ゴマ	豚肉 のり みそ(米) 牛乳 無塩バター	たまねぎ もやし しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん 糸こんにゃく 青ねぎ
24(水)	御飯 さけのトマト焼き ジャーマンサラダ 春雨スープ	りんご		かつおおにぎり & えだまめ	米 じゃがいも はるさめ(緑豆)	さけ ベーコン(豚) バター 牛乳 かつおのふりかけ	たまねぎ コーン缶 にんじん キャベツ 青ねぎ えだまめ
25(木)	チキンカレーライス(かぼちゃ) 春野菜サラダ(アスパラ入り、和風)	りんご	りんご	ポテトフライ	米 砂糖 油 じゃがいも	鶏肉 ハム 牛乳	かぼちゃ たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ ブロッコリー アスパラガス コーン缶 りんご
26(金)	御飯 鶏肉のからあげ きゅうりとコーンのツナサラダ すまし汁(ふ)	りんご		かぼちゃパン(ハム)	米 砂糖 かたくり粉 油 ふかぼちゃパン	鶏肉 ツナ缶 牛乳 ハム	しょうが にんにく わかめ きゅうり キャベツ コーン缶 たまねぎ にんじん 青ねぎ
27(土)	チキンライス わかめスープ	バナナ	バナナ	ココアケーキ	米 油 ホットケーキミックス 砂糖	鶏肉 牛乳 スキムミルク	たまねぎ にんじん ピーマン わかめ 干しいたけ 青ねぎ バナナ
29(月)	御飯 さわらのカレー焼き 炒り豆腐 そうめん汁	りんご		ジャムサンド(イチゴジャム)	米 砂糖 そうめん 食パン イチゴジャム	さわら 豆腐(木綿) 鶏ミンチ 牛乳	しょうが にんにく にんじん たまねぎ 干しいたけ 三度豆 チンゲンサイ
30(火)	かやく御飯 小松菜のきのこ和え みそ汁(豆腐)	りんご	りんご	わかめおにぎり & めざし(乳児はにぼし)	米 砂糖 油 白ゴマ	鶏肉 油あげ かつお節 豆腐(絹ごし) みそ(米) 牛乳 めざし(焼き)	こんにゃく(板) ごぼう にんじん こまつな キャベツ しめじ たまねぎ 青ねぎ りんご わかめ
31(水)	御飯 じゃがいもの中華炒め トマトなめこ汁	りんご		バナナヨーグルト(ブルーベリージャム)	米 じゃがいも 油 ごま油 砂糖 ブルーベリージャム	豚肉 みそ(米) 牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト なめこ えのきたけ しめじ たまねぎ 青ねぎ バナナ



5月

H29.

☆食べるのが楽しみになりますように☆

子どもたちが食べやすいように、見ても食べてもおいしいと感じられる食事作りをひとつひとつ丁寧に心がけていきます。おやつも大切な食事のひとつ、食事を補うものと考えて腹持ちの良いものを中心に手作りにしています。子どもたち自身が自分で作ることもたくさん経験できたらと考えていますので、どうぞよろしくお願い致します。調理一同 しっかり遊んで、たくさん食べて、大きくなってね

旬のものを食べると、心も体も喜びます

寒さに耐え、冬の間にエネルギーをしっかりとためこんだ春野菜は、冬野菜から比べると味が甘く、旬特有の栄養成分も豊富です。

冷めてもとってもおいしいのでお弁当にぴったり
子どもたちにも大人気メニューのレシピです。

ししじゅーしー

(沖縄の焼き込みご飯です)

<材料> 米3合分

- ・豚ミンチ……………100g
- ・刻み昆布(糸こんぶ)…10g(乾物で)
- ・人参……………100g(中なら1/2本、小なら1本)
- ・干しいたけ……………10g(2~3枚) 戻し汁も使います。

<調味料>

- ・砂糖……………大さじ1
- ・みりん……………大さじ1.5
- ・酒……………大さじ1
- ・こい口しょうゆ…大さじ1.5
- ・うす口しょうゆ…大さじ1

<作り方>

刻み昆布と干しいたけは前もって水に戻しておく。米はといで水に漬けておく。戻した糸こんぶ、しいたけ、人参は細かめに切る。豚ミンチとを炒め、調味料としいたけの戻し汁も加えて野菜がやわらかくなるまで煮る。火を止め、少し冷めたらザルにあげ、その煮汁と水を炊飯器の3合ラインまで入れ、普通に炊飯する。(煮汁は冷めてから、または氷を入れて冷まして使うとよい)

炊きあがったら、具を混ぜて完成!

もち米を加えて、もちりおこわ風にしてもおいしいですよ

きな粉…30g(同等量の砂糖を塩少々と合わせておく)

<作り方>

白米ともち米は合わせて洗い、炊飯器で普通炊きます。米が炊きあがったら蒸らした後、熱いのでフタを開けて少し冷ます。水で手をぬらしながら手のひらにご飯を広げ、中心につぶあんを包み込むようにしてきゅっと丸める。あとはきな粉砂糖にからめれば出来上がり!

たくさん作りたい方は分量を倍などに増やしてくださいね

おやつには毎日牛乳が出ます。乳製品や乳成分を含むものには 印をつけています。/ハンバーグ・フライものには卵を使わず、おいしく仕上げます。(マヨネーズは卵不使用のものに変更)(おやつは食パン・ケーキ・クッキーには卵を使用していません。)

平成29年4月28日発行