



日	曜	献立名	主な使用材料	乳児			3時 おやつ
				主食	追加	10時	
1	火	鯖の西京焼き 添え野菜 ほうれん草のソテー さつま芋サラダ	鯖 白みそ 砂糖 みりん もやし 豚肉 厚揚げ ほうれん草 キャベツ 玉葱 コーン コツメ 醤油 さつま芋 ハム 胡瓜 人参 パイン缶 レーズン マヨレ	パン	牛乳	ヨーグルト	たこ焼き
2	水	鶏肉のマスタード焼き 添え野菜 ひじきの炒め煮 しらす和え	鶏もも肉 醤油 マーレード 酒 粒マスタード ブロッコリー 干ひじき ちくわ 大豆 人参 糸こんにゃく インゲン 煮干し 醤油 しらす 白菜 ほうれん草 胡瓜 ごま 醤油	めん	野菜	牛乳 Caせんべい	甘辛ごぼう& フライドポテト
3	木	鬼ハンバーグ すまし汁 ナポリタン ポテトサラダ	ハンバーグ ケチャップ ブロッコリー トマト 蒲鉾 醤油 揚げ えのき わかめ 人参 三つ葉 みりん しょうゆ 煮干し 干スライス ベーコン 玉葱 ビーマン ケチャップ じゃが芋 ツナ 胡瓜 りんご マヨレ	飯	ふりかけ	乳酸菌アプル ポーロ	細巻き寿司
4	金	魚の蒲焼き 添え野菜 牛乳 チャプチェ 酢の物	ワケ 酒 生姜 片栗粉 油 みりん 醤油 砂糖 キャベツ 牛乳 豚肉 春雨 玉葱 人参 椎茸 コウ オイスターソース ごま油 わかめ 蒲鉾 胡瓜 みかん缶 ごま 酢	パン	チーズ	フルーツ	3上)アプル&クッキー 3未)プリン
5	土	生活発表会(3歳以上児クラス)延期のため希望保育					
7	月	豚肉のマヨチーズ焼き 添え野菜 大学南瓜 りんごのサラダ 牛乳	豚ヒレ肉 マヨレ ミックスチーズ ハチマシ もやし 南瓜 油 砂糖 醤油 ごま 卵 油 鶏ササミ りんご ブロッコリー 胡瓜 人参 レーズン フレンチドレッシング 牛乳	飯	ゆかり	牛乳 ウエハース	焼きうどん
8	火	鯖の塩焼き 添え野菜 きんぴら牛蒡 たくあん和え	鯖 塩 レモン ブロッコリー 牛肉 牛蒡 赤ピーマン 糸こんにゃく インゲン ごま 砂糖 醤油 刻たくあん キャベツ ほうれん草 もやし 人参 醤油 かつお節	パン	牛乳	ヨーグルト	フランクフルト
9	水	鶏肉の唐揚げ 添え野菜 プルーン クリームシチュー 中華風和え	鶏もも肉 ニンク 生姜 酒 醤油 卵 小麦粉 片栗粉 油 キャベツ プルーン ウイナー じゃが芋 玉葱 人参 しめじ グリンピース 牛乳 シチュー素 蒲鉾 青菜 白菜 えのき 赤ピーマン ごま ごま油	飯	ワカメ	100%ジュース 昆布	フレンチトースト
10	木	マーボー豆腐 煮干しカリント かみかみサラダ	絹豆腐 豚ミンチ ニンク 生姜 玉葱 椎茸 人参 筍 コウ みそ ケチャップ 醤油 ごま油 煮干し 砂糖 ごま ササミ 牛蒡 切干大根 胡瓜 人参 ごま マヨレ 醤油	めん	野菜	牛乳 Caせんべい	里芋ごはん おにぎり
12	土	カレーライス フルーツ 牛乳	米 牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 ニンク グリンピース りんご カールウ バナナ 牛乳	飯		乳酸菌飲料 アハラビスケト	せんべい
14	月	鯖のムニエルタルソース 添え野菜 肉じゃが のり和え 牛乳 チョコ(3上)	鯖 小麦粉 オリーブ油 卵 玉葱 ビカス レン汁 マヨネーズ キャベツ 牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 糸こんにゃく インゲン 醤油 刻みのり 蒲鉾 ほうれん草 白菜 もやし 牛乳 チョコ	パン	プルーン	牛乳 ウエハース	ラーメン
15	火	味噌おでん風 ナムル フルーツ	鶏肉 大根 里芋 人参 ちくわ 厚揚げ だし巻き卵 みそ みりん 昆布 醤油 ハム ほうれん草 胡瓜 もやし 人参 ごま ごま油 酢 砂糖 醤油 みかん	飯	菜	100%ジュース 小魚	肉まん
16	水	チーズオムレツ 添え野菜 レバー煮 きのこスープ フルーツサラダ	卵 チーズ 合挽き肉 南瓜 玉葱 赤ピーマン ブロッコリー レバー煮 しめじ えのき 椎茸 コーン コウ 鶏がら コツメ 醤油 バナナ 胡瓜 パイン缶 黄桃缶 みかん缶 ヨーグルト マヨレ	飯	しらす	牛乳 Caせんべい	さつま芋サブレ
17	木	ちくわの磯辺揚げ 添え野菜 煮豆 ポパイサラダ	ちくわ 青のり 干エビ 卵 小麦粉 油 キャベツ うずら豆 砂糖 塩 ほうれん草 ハム 卵 じゃが芋 胡瓜 人参 マヨネーズ	めん	野菜	フルーツ	りんご蒸しパン
18	金	豚肉の生姜焼き 添え野菜 白菜と鯖のクリーム煮 冷拌三条	豚ヒレ肉 生姜 みりん 醤油 もやし 鯖 白菜 玉葱 しめじ コーン コツメ 牛乳 シチュー素 春雨 ハム 卵 胡瓜 人参 酢 砂糖 醤油 ごま油	飯	ふりかけ	ヨーグルト	レーズンサンド
19	土	ちゃんめん フルーツ 牛乳	干中華めん 豚肉 平天 なんと キャベツ 人参 もやし コーン 葱 煮干し 鶏がら コツメ みりん 醤油 ごま油 バナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アハラビスケト	せんべい
21	月	豆腐の田楽風 野菜炒め マカロニサラダ	豆腐 小麦粉 オリーブ油 豚ミンチ 生姜 白葱 みりん 赤みそ 片栗粉 牛肉 キャベツ 玉葱 椎茸 赤 青ピーマン 焼肉の外 マカロニ ツナ 胡瓜 人参 コーン マヨレ	パン	牛乳	100%ジュース 干し芋	カル鉄 おにぎり
22	火	ソースカツ丼 豆腐の雪見汁 ブロッコリーサラダ フルーツ	米 豚肉 卵 小麦粉 卵粉 油 ケチャップ ソース みりん キャベツ 豆腐 大根 なめ茸 葱 みそ 煮干し ブロッコリー ツナ じゃが芋 人参 胡瓜 マヨレ 梅	飯		ヨーグルト	ドーナッツ ポップ
24	木	すき焼き風煮 粉ふき芋 おかか和え	牛肉 焼き豆腐 葱 玉葱 白菜 牛蒡 人参 椎茸 糸こんにゃく 白菜 葱 醤油 じゃが芋 青のり ほうれん草 キャベツ もやし 赤ピーマン 蒲鉾 かつお節 醤油	めん	野菜	フルーツ	アロパン風 トースト
25	金	魚の韓国風焼き 添え野菜 牛乳 切干し大根煮 ハンパングーサラダ	白身魚 酒 砂糖 醤油 黒ごま ニンク 生姜 葱 ごま油 もやし 牛乳 切干大根 大豆 平天 人参 椎茸 インゲン 醤油 鶏ササミ ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン ごまドレッシング	飯	ふりかけ	牛乳 ウエハース	3上)キリン&クッキー 3未)ゼリー
26	土	卵とじうどん フルーツ 牛乳	干めん 卵 鶏肉 蒲鉾 玉葱 人参 椎茸 みつ葉 煮干し みりん 醤油 バナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アハラビスケト	せんべい
28	月	マカロニグラタン 昆布巻 コールスローサラダ	マカロニ 鶏肉 エビ(3上) 玉葱 しめじ ほうれん草 小麦粉 パター 牛乳 ミックスチーズ 昆布 麵つゆ ハム キャベツ 胡瓜 人参 大根 コーン 酢 醤油 オリーブ油	飯	菜	ヨーグルト	大根のおやき

◎ 22日(火) 誕生会です。
3歳以上児はお着だけ
用意してください。

栄養豆知識・大豆



大豆は昔から「畑の肉」と言われるほど植物性食品中でたんぱく質が多い食品です。しかも脂質量が少なく、肉類には含まれない食物繊維が豊富です。鉄分やカルシウムも多く含まれます。
レシチンは脂肪代謝、脂肪肝にも効果があり、大豆サポニンには活性酸素の抑制作用により生活習慣病や老化の予防に効果があるそうです。その他イソフラボンは骨粗しょう症、がん、動脈硬化の予防に効果があると言われています。

