

日にち	主食	主菜	副菜①	副菜②	汁物	おやつ
1(月)	<b>ごはん</b> 胚芽米	<b>マーボー豆腐</b> 木綿豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ 干し椎茸 長ねぎ 生姜 ごま油 だし 味噌 醤油 砂糖 片栗粉	<b>人参しりしり</b> 人参 ツナ(水煮缶) 油 塩	<b>チンゲン菜のおかか和え</b> チンゲン菜 もやし 醤油 削り節	<b>のっぺい汁</b> 里芋 大根 ごぼう だし 醤油 塩 片栗粉	<b>ヨーグルトパン 牛乳 果物</b> 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 塩 油 ヨーグルト(無糖) ジャム(りんご 砂糖 レモン汁) 牛乳 果物 いりこ
2(火)	<b>パンズパン</b> パン(天然酵母)	<b>鶏肉のマーメレード焼き</b> 鶏肉 玉ねぎ マーメレード 醤油 油	<b>リヨネーズポテト</b> じゃが芋 玉ねぎ 油 塩	<b>シーフードサラダ</b> 生ワカメ キャベツ 人参 コーン むきエビ 砂糖 醤油 酢 油	<b>ミルクスープ</b> かぶ かぶの葉 玉ねぎ 人参 牛乳 だし 塩 米粉	<b>たらこおにぎり 麦茶 果物</b> 胚芽米 たらこ 塩 のり 麦茶 果物 いりこ
4(木)	<b>お赤飯</b> もち米 胚芽米 小豆 黒ごま 塩	<b>かじきの和風フリッター</b> かじき 醤油 みりん 小麦粉 ベーキングパウダー 水 油	<b>五目きんぴら</b> 切干大根 ごぼう れんこん 人参 しらたき 油 砂糖 醤油 みりん	<b>二色お浸し</b> 白菜 小松菜 醤油	<b>味噌汁</b> 豆腐 生ワカメ 万能ねぎ だし 味噌	<b>さつま芋ケーキ 牛乳 果物</b> 小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳 卵 砂糖 バター さつま芋 パイン(缶) 牛乳 果物 いりこ
5(金)	<b>肉うどん</b> うどん 豚肉 油揚げ 大根 人参 玉ねぎ 干し椎茸 油 小松菜 長ねぎ だし 醤油 みりん		<b>里芋の甘辛煮</b> 里芋 片栗粉 油 砂糖 醤油 みりん	<b>ひじきとツナの炒り煮 ・ りんご</b> ひじき ツナ(水煮缶) もやし 人参 砂糖 醤油 みりん ごと りんご		<b>あんだんご 麦茶 果物</b> 白玉粉 豆腐 小豆 砂糖 麦茶 果物 いりこ
6(土)	<b>ごはん</b> 胚芽米	<b>和風ポトフ</b> 鶏肉 里芋 大根 人参 ごぼう だし 塩	<b>豆腐コーン味噌焼き</b> 豆腐 味噌 クリームコーン 砂糖	<b>人参のごま和え</b> 人参 もやし 醤油 ごま		<b>きな粉サンド 牛乳 果物</b> 食パン きな粉 黒砂糖 水 牛乳 果物
8(月)	<b>ぶどう食パン</b> パン(天然酵母)	<b>カラスカレイのムニエル</b> カラスカレイ 塩 小麦粉 油	<b>さつま芋のオレンジ煮</b> さつま芋 オレンジジュース 砂糖	<b>キャベツのサラダ</b> キャベツ かぶ 水菜 コーン 砂糖 酢 油	<b>白菜とわかめのスープ</b> 白菜 人参 生ワカメ 万能ねぎ だし 塩	<b>鶏ぞうすい 麦茶 果物</b> 胚芽米 鶏肉 大根 人参 しめじ 長ねぎ だし 塩 麦茶 果物 いりこ
9(火)	<b>味噌ラーメン</b> 中華麺 豚ひき肉 もやし 玉ねぎ 人参 万能ねぎ 生姜 にんにく だし 砂糖 味噌	<b>厚揚げのきのこあんかけ</b> 厚揚げ 生椎茸 えのき 豆苗 だし 砂糖 醤油 みりん 塩 片栗粉	<b>チンゲン菜のじゃこ和え</b> チンゲン菜 しらす 醤油	<b>果物(柿)</b> 柿		<b>揚げアップルパイ 牛乳 果物</b> りんご 干しぶどう レモン 砂糖 餃子の皮 油 牛乳 果物 いりこ
10(水)	<b>里芋ごはん</b> 胚芽米 だし昆布 里芋 人参 油揚げ しめじ 砂糖 醤油 塩	<b>さんまの塩焼き</b> さんま 塩	<b>れんこんの炒り煮</b> れんこん 人参 しらたき 豚肉 油 だし 砂糖 醤油 みりん	<b>小松菜のお浸し</b> 小松菜 削り節 醤油	<b>すまし汁</b> 焼き麩 とうろ昆布 万能ねぎ だし 醤油 塩	<b>大豆ケーキ 牛乳 果物</b> 大豆粉 米粉 ベーキングパウダー 豆乳 黒砂糖 油 もも(缶) 牛乳 果物 いりこ
11(木)	<b>食パン</b> パン(天然酵母)	<b>チキンピカタ</b> 鶏肉 塩 小麦粉 卵 粉チーズ 油	<b>温野菜</b> ブロッコリー カリフラワー 塩	<b>ポテトサラダ</b> じゃが芋 人参 玉ねぎ コーン マヨネーズ	<b>せん切り野菜スープ</b> キャベツ 玉ねぎ 人参 生椎茸 だし 塩	<b>菜飯 麦茶 果物</b> 胚芽米 かぶの葉 しらす ごま 塩 油 麦茶 果物 いりこ
12(金)	<b>ごはん</b> 胚芽米	<b>煮魚</b> ぶり 生姜 砂糖 醤油 みりん	<b>大根と豚肉の炒め煮</b> 大根 人参 豚肉 油 だし 砂糖 醤油	<b>ほうれん草ののり和え</b> ほうれん草 えのき のり 醤油	<b>味噌汁</b> 油揚げ 白菜 万能ねぎ だし 味噌	<b>フレンチトースト 牛乳 果物</b> 食パン 牛乳 卵 砂糖 バター 牛乳 果物 いりこ
13(土)	<b>牛丼</b> 胚芽米 牛肉 玉ねぎ 油 砂糖 醤油	<b>じゃが芋の甘味噌煮</b> じゃが芋 だし 味噌 砂糖 みりん	<b>キャベツのごま浸し</b> キャベツ もやし 人参 ごま 醤油		<b>味噌汁</b> 生ワカメ かぶ かぶの葉 だし 味噌	<b>桜えび入りおやき 牛乳 果物</b> 小麦粉 塩 水 桜えび 油 牛乳 果物

日にち	主食	主菜	副菜①	副菜②	汁物	おやつ
15(月)	<b>干し芋パン</b> パン(天然酵母)	<b>豆腐入りハンバーグ</b> 鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ 塩 パン粉 油 しょうゆ みりん 片栗粉	<b>小松菜ときのこのソテー</b> 小松菜 生椎茸 えのき 油 醤油	<b>マカロニサラダ</b> マカロニ ブロッコリー 人参 玉ねぎ マヨレ	<b>人参のスープ</b> 人参 玉ねぎ 小麦粉 油 だし 牛乳 塩	<b>鮭の混ぜ寿司 麦茶 果物</b> 胚芽米 酢 砂糖 塩 生鮭 コーン かぶの葉 のり 麦茶 果物 いりこ
16(火)	<b>おにぎり(ワカメ・青菜)</b> 胚芽米 ワカメふりかけ 青菜ふりかけ	<b>鯖の竜田揚げ</b> 鯖 醤油 みりん 生姜 片栗粉 油	<b>白菜の柚子浸し</b> 白菜 小松菜 柚子果汁 醤油	<b>果物(柿)</b> 柿	<b>芋汁</b> 豚肉 油揚げ さつま芋 大根 人参 ごぼう しらたき 舞茸 長ねぎ だし 味噌	<b>ホットドック 牛乳 果物</b> ロールパン ウインナー キャベツ 油 ケチャップ 牛乳 果物 いりこ
17(水)	<b>鶏南うどん</b> うどん 鶏肉 長ねぎ だし 醤油 みりん 片栗粉	<b>豆腐ステーキ</b> 豆腐 片栗粉 油 なめこ えのき 万能ねぎ 醤油 みりん	<b>チンゲン菜のおかか和え</b> チンゲン菜 もやし 人参 削り節 醤油	<b>かぶの浅漬け</b> かぶ かぶの葉 塩 ゆかりふりかけ		<b>味噌ポテト 牛乳 果物</b> じゃが芋 小麦粉 水 油 味噌 砂糖 みりん 牛乳 果物 いりこ
18(木)	<b>キャロブパン</b> パン(天然酵母)	<b>いわしのパン粉焼き</b> いわし 塩 小麦粉 水 パン粉 油	<b>豚肉とキャベツのカレー炒め</b> 豚肉 キャベツ もやし 人参 油 カレー粉 塩	<b>根菜サラダ</b> れんこん ごぼう コーン マヨレ ごま	<b>春雨スープ</b> 春雨 玉ねぎ 人参 小松菜 だし 塩 醤油	<b>黒豆ごはん 麦茶 果物</b> 胚芽米 黒豆 塩 麦茶 果物 いりこ
19(金)	<b>ごはん</b> 胚芽米	<b>親子煮</b> 鶏肉 玉ねぎ しめじ だし 砂糖 醤油 卵	<b>じゃが芋のきんぴら</b> じゃが芋油 砂糖 醤油	<b>小松菜のお浸し</b> 小松菜 もやし 人参 醤油	<b>味噌汁</b> 油揚げ 大根 大根の葉 だし 味噌	<b>ごまじゃこドーナツ 牛乳 果物</b> 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 豆腐 しらす ごま 油 牛乳 果物 いりこ
20(土)	<b>キーマカレー</b> 胚芽米 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 油 ホールトマト カレールウ		<b>ほうれん草のソテー</b> ほうれん草 もやし 油 塩	<b>花野菜のサラダ</b> カリフラワー ブロッコリー 塩 マヨレ ケチャップ	<b>ワカメスープ</b> 生ワカメ 大根 万能ねぎ だし 塩	<b>お好み焼き 牛乳 果物</b> 小麦粉 水 キャベツ 長ねぎ 豚肉 油 ソース 青のり 削り節 牛乳 果物
22(月)	<b>食パン</b> パン(天然酵母)	<b>たらとポテトのグラタン</b> たら 塩 じゃが芋 玉ねぎ 人参 小麦粉 油 牛乳 だし チーズ	<b>ブロッコリーのソテー</b> ブロッコリー コーン 油 塩	<b>キャベツのスローサラダ</b> キャベツ 人参 干しぶどう 砂糖 酢 油	<b>白菜のスープ</b> 白菜 小松菜 しめじ だし 塩	<b>ワンタンスープ 麦茶 果物</b> 大根 人参 もやし 万能ねぎ 豚ひき肉 ワンタンの皮 だし しょうゆ 塩
24(水)	<b>ごはん</b> 胚芽米	<b>鮭のちゃんちゃん焼き</b> 生鮭 キャベツ 玉ねぎ 人参 味噌 みりん	<b>切干大根の煮物</b> 切干大根 人参 油揚げ 油 だし 砂糖 醤油	<b>ほうれん草の中華和え</b> ほうれん草 えのき 醤油 ごま油	<b>味噌汁</b> かぶ かぶの葉 長ねぎ だし 味噌	<b>おにまんじゅう 牛乳 果物</b> 小麦粉 ベーキング 砂糖 水 さつま芋 牛乳 果物 いりこ
25(木)	<b>バンズパン</b> パン(天然酵母)	<b>クリームシュー</b> 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 小麦粉 油 牛乳 スープ 塩 小松菜	<b>ブロッコリーとエビの塩炒め</b> ブロッコリー 玉ねぎ むきエビ 油 塩	<b>白菜とフルーツのサラダ</b> 白菜 りんご みかん(缶) 砂糖 酢 油		<b>ツナごはん 麦茶 果物</b> 胚芽米 ツナ(水煮缶) 醤油 みりん 万能ねぎ
26(金)	<b>お弁当の日</b>					<b>りんごマフィン 牛乳 果物</b> 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 牛乳 卵 バター りんご 牛乳 果物 いりこ
27(土)	<b>食パン</b> パン(天然酵母)	<b>さわらのマヨレ焼き</b> さわら 塩 マヨレ 万能ねぎ 人参	<b>蒸しじゃが芋</b> じゃが芋 塩	<b>チンゲン菜のスープ煮</b> チンゲン菜 エリンギ コーン だし 塩	<b>五日スープ</b> 生ワカメ 玉ねぎ 人参 しめじ 水菜 だし 醤油 塩	<b>ごはんおやき 麦茶 果物</b> 胚芽米 ごま 青のり 油 醤油 麦茶 果物

日にち	主食	主菜	副菜①	副菜②	汁物	おやつ
29(月)	ごはん 胚芽米	芋カツ 豚肉 さつま芋 塩 小麦粉 水 パン粉 油	ごぼうとれんこんのおかか煮 ごぼう れんこん 人参 だし 砂糖 醤油 削り節	小松菜とキャベツのお浸し 小松菜 キャベツ 醤油	味噌汁 油揚げ もやし 万能ねぎ だし 味噌	ツナスパゲティー 麦茶 果物 スパゲティー ツナ 玉ねぎ 小松菜 油 醤油 みりん のり 麦茶 果物 いりこ
30(火)	キャロブパン パン(天然酵母)	メルルーサのケチャップ煮 メルルーサ 塩 片栗粉 油 玉ねぎ ケチャップ ソース 砂糖 水	ポテトフライ じゃが芋 油 塩	かぶとブロッコリーのごまサラダ かぶ ブロッコリー 人参 ごま 醤油 砂糖 酢 油	豆乳スープ チンゲン菜 大根 玉ねぎ 人参 油 クリームコーン だし 豆乳 塩	しらすのだし汁ごはん 麦茶 果物 胚芽米 だし 塩 しらす 水菜 のり 麦茶 果物 いりこ

### 1か月の平均栄養量

1～2歳児 エネルギー 458Kcal たんぱく質 19.0g

3～5歳児 エネルギー 540Kcal たんぱく質 22.4g



今月のクッキング … 今月はみんなが芋ほりで掘ってきたさつま芋を使ったおやつを紹介します。

おにまんじゅう : 角切りにしたさつま芋の角がおにのツノや金棒を連想させることからこの名前が付いた  
そうです。 ありんこでは蒸しまんじゅう風に作ります。

〈材料〉 8～10個分

さつま芋 200g  
小麦粉 200g  
ベーキングパウダー 小さじ1杯半  
砂糖 40g  
水 150cc

〈作り方〉

- 1 さつま芋は1cmくらいの角切りにして水にさらす。(10分程)  
その後ざるにあげ水気を切っておく。
- 2 ボウルに小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖を入れ、  
泡だて器でよく混ぜ合わせる。
- 3 2に水を加えざっくり混ぜる、さらに1のさつま芋を加え混ぜる。
- 4 3をアルミカップに入れ(8分目くらい)、蒸気の上上がった蒸し器で  
15分くらい蒸す。

