

日 曜	献立名	材 料 名			お や つ	
		熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	午 前	午 後
2 月	魚の甘酢あんかけ 中華スープ ミルクロール	ミルクロール さとう 小麦粉 白ごま かたくり粉 油	白身魚	赤ピーマン チンゲンサイ たまねぎ にんじん たけのこ コーン缶 しめじ たら さやいんげん 根菜ねぎ	オレンジジュース ウエハース	牛 乳 ワッフル
3 火	マーボーなす ばんさんすう ごはん	米 油 さとう かたくり粉 ごま油 はるさめ(乾)	豚ひき肉 ロースハム	しょうが 根菜ねぎ にんにく もやし なす キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん 青ピーマン	もも缶	フローズンヨーグルト レーズンクッキー
4 水	かぼちゃのベーコン炒め 肉団子スープ レーズンロール	レーズンロール 油 かたくり粉 ごま油	ベーコン 豚ひき肉 卵	かぼちゃ たまねぎ しょうが キャベツ にんじん 生椎茸	牛 乳 おこし	お 茶 ラップおにぎり
5 木	香り焼きそば かき玉スープ 発酵乳 ロールパン	ロールパン 蒸し中華めん 油 ごま油 かたくり粉	豚もも肉 いか ロースハム 卵 発酵乳	しょうが 赤ピーマン にんにく たまねぎ 菜ねぎ にんじん キャベツ パセリ もやし たら	牛 乳 バームクーヘン	すいか あられ
18 水	かぼちゃのベーコン炒め 肉団子スープ レーズンロール	レーズンロール 油 かたくり粉 ごま油	ベーコン 豚ひき肉 卵	かぼちゃ たまねぎ しょうが キャベツ にんじん 生椎茸	牛 乳 おこし	お 茶 ラップおにぎり
19 木	親子煮 合わせみそ汁 巨峰 ごはん	米 油	鶏胸肉 削り節 卵 刻みのり 油揚げ 豆腐 生わかめ	にんじん 菜ねぎ たまねぎ 巨峰 えのきだけ 干し椎茸 グリーンピース(冷凍) かぼちゃ	牛 乳 おかき	発酵乳 パイ菓子
20 金	ハワイアンポークソテー コンソメスープ バターロール	バターロール 油 じゃがいも	豚もも肉 ウィンナー	たまねぎ コーン缶 にんじん パイン缶 グリーンピース(冷凍) キャベツ パセリ	牛 乳 あられ	牛 乳 ミルクかぼちゃ
21 土	【なかよし保育】 おたのしみランチ				牛 乳 ポーロ	
23 月	牛肉のしぐれ煮 なめこ汁 麦ごはん	米 麦 さとう ごま油	牛肉 豆腐 煮干し	しょうが 根菜ねぎ もやし きゅうり なめこ たまねぎ にんじん	牛 乳 クラッカー	豆 乳 巨 峰 かりんとう
24 火	パンプキンカレー マカロニサラダ 麦ごはん	米 麦 油 バター 小麦粉 マカロニ	豚もも肉 スキムミルク ツナ缶	にんにく キャベツ しょうが きゅうり たまねぎ みかん缶 にんじん かぼちゃ グリーンピース(冷凍)	お 茶 かりんとう	杏仁豆腐
25 水	コロック ミネストローネ 味付け煮干 食パン	食パン 油 ポテトコロック(冷凍) じゃがいも	ベーコン 味付け煮干	キャベツ にんじん セロリー たまねぎ トマト パセリ	牛 乳 のり巻きせんべい	野菜果汁 チーズ クラッカー
26 木	【誕生会】吹き寄せご飯 エビのフリッター すまし汁 ごはん	米 ぶ 板こんにゃく 小麦粉 かたくり粉 サラダ油 油	油揚げ えび 卵 あおのり 生わかめ 削り節	にんじん みつば さやいんげん 干し椎茸 キャベツ たまねぎ しめじ	牛 乳 ポーロ	紅 茶 ケーキ
27 金	豆腐ハンバーグ 玉米湯(イミ-タ) ゆで枝豆 コロロール	コロロール さとう パン粉(乾燥) 油 かたくり粉	しほり豆腐 鶏ひき肉 ひじき 卵 スキムミルク 牛乳	たまねぎ えだまめ クリームコーン缶 菜ねぎ	りんごジュース 塩せんべい	オレンジヨーグルト
28 土	夕 涼 み 会					
30 月	煮魚 みそ汁 一口ゼリー ごはん	米 じゃがいも 板こんにゃく さとう 一口ゼリー	さかな 豆腐 生わかめ 削り節	しょうが 菜ねぎ	牛 乳 ビスケット	牛 乳 なし ラスク
31 火	とうがんのそぼろ煮 コマあえ ごはん	米 油 さとう かたくり粉 すりごま(白)	鶏ひき肉 削り節 ちくわ	とうがん キャベツ にんじん 干し椎茸 グリーンピース(冷凍) きゅうり もやし	牛 乳 ごませんべい	ヨーグルト クッキー

今月生まれの子には誕生会の日にプレゼントがあります。乳児はトマトジュース・離乳食・乳児食をたべます。

【カラフル白玉】

白玉粉、豆腐、抹茶を耳たぶ位の硬さにこねる。
白玉粉、キャロットジュースをこねて丸める。
茹でて浮き上がったら取り出す。
干しぶどうは温湯で戻す。砂糖と水で作ったシロップと
白玉と果物を合わせる。

(幼児1人分)

- 白玉粉 6g
- 抹茶 0.1g ぐらい
- 豆腐 6g
- 白玉粉 12g
- キャロットジュース 8g
- なし 24g
- 干しぶどう 3g
- さとう 10g
- 水 40g

