



令和 2 年度
石ヶ瀬保育園

あけましておめでとうございます。今年も元気いっぱい子どもたちに負けなよう、おいしく楽しい食事を、心を込めて作っていきたいと思います。年末年始は子どもと一緒に大掃除をしたり、お正月の準備やおせち料理など、日本に残る風習を伝える良い機会ですね。ご家庭でのお正月のエピソードなどがございましたら、ぜひ教えてくださいね。

おせち料理って？

お重にいろいろな料理を詰めたもので、料理のひとつひとつに縁起がよいいわれや願いが込められています。また、お重に詰める料理の品数はおめでたい数字の三・七・五と奇数にそろえます。

ぶりの照り焼き…成功や出世を願う
黒豆…健康でまめに暮らせるように
かずのこ…子宝に恵まれるように
田作り…豊作を願う
昆布巻き…「喜ぶ」に通じる
エビ…腰が曲がるまで長生きを
きんとん…金運がよくなるように
レンコン…穴があいているため、見通しが立つように
なます…平和を願う

1/8(金)新春お楽しみ会メニュー

- 昼食
- ごはん
- ぶりの照り焼き
- 栗きんとん
- 紅白なます
- すまし汁
- おやつ
- きな粉と黒豆のケーキ
- 牛乳

1月の旬の食材

- ブロッコリー 白菜
- ごぼう ほうれん草
- 大根 たら

12月のクッキング

12/10(木)にじ組(3歳児)さんと【ジャムクッキー】を作りました！ハート・星・花・ジンジャーマンなど、それぞれ好きな型で型抜きをしました。手先が器用になってきて、上手に型を抜く様子を見て、子ども達の成長を感じました。



春の七草

1月7日の朝、7種類の野草（せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ）が入ったおかゆを食べて、その年の無病息災を願います。

昔は冬に野菜が少なくビタミン不足になりがちだったことから、七草を食べて病気を防ぐという意味があったようです。

また、お正月のごちそうで疲れた胃腸を休ませるための昔の人の知恵です。

保育園では 1/7(木)のおやつで七草がゆを食べます。

1月の南沢立										令和2年 石ヶ瀬保育園	
幼児食		献立	調 アレルギ-	乳 アレルギ-	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (は未満児)	材 料 名				9時おやつ	15時おやつ
日付	行事					熱と力になるもの	はやみやみになるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
04月		ごはん さわらのみそ煮 大根サラダ じゃがいものみそ汁		牛乳→豆乳	533.9(467.6) 24.2(21.6) 12.7(12.8) 1.4(1.1)	米、○小麦粉、じゃがいも、 ○砂糖、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、さわら、ツナ水煮、 みそ、かつお節、○牛乳	たまねぎ、だいこん、にんじん、 かいわれだいこん、カットわかめ	かつおだし、酢、しょうゆ、 酒、しょうゆ	牛乳	ココア蒸しパン 牛乳
05火		ごはん チキンのパン粉焼き コロコロサラダ すまし汁		牛乳→豆乳	554.3(491.4) 18.3(17.0) 16.8(16.2) 1.0(0.9)	○さつまいも(皮付)、米、 じゃがいも、パン粉、マヨ ネーズ、油、小麦粉、焼ふ、 砂糖	○牛乳、鶏もも肉、○牛乳	たまねぎ、かぶ、にんじん、 コーン	かつおだし、酢、しょうゆ、 食塩、バゼリ粉	牛乳	焼きいも 牛乳
06水		ごはん たらの野菜あんかけ キャベツとハムのサラダ 大根のみそ汁		牛乳→豆乳	546.9(485.7) 24.0(21.6) 9.9(10.6) 1.6(1.3)	米、○小麦粉、○砂糖、片 栗粉、○片栗粉、油、砂 糖、ごま油	○牛乳、たら、○豆腐、○ 豆乳、ハム、油揚げ、みそ、 ○牛乳	たまねぎ、キャベツ、だいこ ん、にんじん、こまつな、 コーン、えのきたけ	かつおだし、しょうゆ、酢、 酒、おろししょうが、食塩	牛乳	豆腐ドーナツ 牛乳
07木		肉うどん ささみの梅さっぱり和え バナナ		牛乳→豆乳	384.1(357.5) 17.9(16.3) 7.0(8.6) 1.8(1.5)	ゆでうどん、○米、○三温 糖、砂糖	豚肉、鶏ささ身、○いわし、 かつお節、○牛乳	バナナ、にんじん、ごぼう、も やし、こまつな、きゅうり、ね ぎ、うめ干し、ごま、○ごま	かつおだし、しょうゆ、酢、 本みりん、○酒、しょうゆ○ しょうゆ、かつおだし、おろ ししょうが、○食塩	牛乳	七草かゆ 田作り 麦茶
08金	新春 お楽しみ会	ごはん ぶりの照り焼き 栗きんとん 紅白なます すまし汁		牛乳→豆乳 黒豆ときな粉の ケーキ… バター不使用	699.0(607.4) 23.5(21.2) 21.8(20.2) 1.6(1.3)	米、さつまいも、○小麦粉、 砂糖、○無塩バター、○砂 糖、くりの甘露煮、焼ふ、	○牛乳、ぶり、○きな粉、○ 黒豆、○牛乳	だいこん、しめじ、にんじん、 みつば、こんぶ(だし用)、ご ま	かつおだし、酢、しょうゆ、 本みりん、酒、食塩	牛乳	黒豆ときな粉のケーキ 牛乳
09土		ナポリタンスパゲティー りんご			378.5(303.5) 12.1(9.7) 6.7(5.3) 0.9(0.7)	スパゲティ、油	豚肉	りんご、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、しめじ	ケチャップ、食塩	麦茶	せんべい 麦茶
12火		ハヤシライス ブロッコリーサラダ りんご		牛乳→豆乳	727.7(603.2) 17.1(15.3) 25.1(22.2) 1.6(1.3)	米、○小麦粉、じゃがいも、 ○上新粉、○油、○砂糖、 マヨネーズ、油	○牛乳、豚肉、○豆乳、○ 牛乳	りんご、たまねぎ、にんじん、 ブロッコリー、キャベツ、○パ ナナ、マッシュルーム、コー ン	ハヤシルフ、ケチャップ、食 塩	牛乳	バナナスコーン 牛乳
13水		ごはん 鶏肉の照り焼き ごぼうサラダ さつまいものみそ汁		みかんヨーグルト→ みかんゼリー	442.3(376.0) 17.2(15.9) 13.0(11.2) 1.4(1.0)	米、さつまいも、マヨネーズ、 ○砂糖、三温糖	鶏もも肉、○ヨーグルト(無 糖)、ツナ水煮、みそ、油揚 げ、○牛乳	○みかん缶、ごぼう、○パイ ン、えのきたけ、にんじ ん、コーン、きゅうり、ねぎ、 すりごま	かつおだし、しょうゆ、本 みりん、酒、酢、食塩	牛乳	みかんヨーグルト 麦茶
14木		混ぜごはん さばの塩焼き かぼちゃの煮物 玉ねぎのみそ汁		牛乳→豆乳	586.1(517.2) 25.7(22.9) 16.9(16.3) 1.8(1.5)	米、○小麦粉、○砂糖、三 温糖、砂糖、油	○牛乳、さば、○豆乳、鶏も も肉、○絹ごし豆腐、みそ、 油揚げ、○牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、えのき たけ、にんじん、しめじ、ごぼ う、みつば、万能ねぎ、干し しいたけ	かつおだし、しょうゆ、本 みりん、食塩	牛乳	豆腐のパンケーキ 牛乳
15金		ごはん 肉団子の甘酢あん ナムル キャベツのスープ		牛乳→豆乳	513.5(459.1) 16.9(15.9) 15.4(15.0) 1.9(1.6)	○さつまいも、砂糖、○ 砂糖、パン粉、片栗粉、油、 ごま油	○牛乳、豚ひき肉、ワイン ナーソーセージ、豆乳、○ 牛乳	たまねぎ、もやし、にんじ ん、キャベツ、ほうれんそ う、○粉かんでん	酒、酢、しょうゆ、ケチャッ プ、本みりん、洋風だしの 素、食塩	牛乳	いもようかん 牛乳
16土		焼きそば バナナ			389.5(312.3) 10.9(8.7) 4.7(3.7) 1.4(1.1)	焼きそばめん、油	豚肉	バナナ、キャベツ、たまね ぎ、にんじん、あおのり	中濃ソース、食塩	麦茶	せんべい 麦茶
18月		カレーライス 切干し大根の中華サラダ りんご		牛乳→豆乳 クッキー… スキムミルク使 バター不使用	628.1(556.0) 16.1(15.5) 22.7(21.2) 1.2(1.1)	米、じゃがいも、○小麦粉、 ○砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉、ツナ水煮、 ○スキムミルク、○牛乳	りんご、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、切り干しだいこん、 ごま	カレールフ、酢、しょうゆ	牛乳	ミルククッキー 牛乳
19火		ごはん たらふムニエル ブロッコリーのおかかマヨ和え 春雨スープ		牛乳→豆乳 たらふムニエル… バター→油	467.6(422.3) 20.1(18.4) 13.5(13.5) 1.4(1.2)	○じゃがいも、米、○油、無 塩バター、小麦粉、はるさ め、マヨネーズ	○牛乳、たら、ちくわ、かつ お節、○牛乳	ブロッコリー、にんじん、たま ねぎ、コーン、ごま、カット わかめ	かつおだし、しょうゆ、酒、 ○食塩、食塩、バゼリ粉	牛乳	フライドポテト 牛乳
20水		ごはん 甘辛肉野菜炒め 白菜の磯辺和え すまし汁		牛乳→豆乳	486.0(437.0) 15.1(14.4) 13.5(13.6) 0.9(0.8)	米、○香巻きの皮、○砂 糖、○油、油、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉、絹ごし豆 腐、みそ、○牛乳	はくさい、キャベツ、にんじ ん、○りんご、たまねぎ、だ いこん、ほうれんそう、えの きたけ、ねぎ、りんご、すりご ま、焼きのり	かつおだし、しょうゆ、しよ うゆ、本みりん、酒、食塩、 酢	牛乳	りんごの春巻きスティク 牛乳
21木		ミートスパゲティー コールスローサラダ みかん		牛乳→豆乳	446.6(415.1) 16.5(15.5) 11.9(12.5) 1.5(1.3)	スパゲティ、○米、マヨネ ーズ、砂糖、油	豚ひき肉、ハム、○いわし、 ○牛乳	みかん、キャベツ、にんじ ん、たまねぎ、りんご、トマ トビュレ、グリーンピース	ケチャップ、洋風だしの素、 クスターソース、食塩、酢	牛乳	ゆかりおにぎり いり 麦茶
22金		ごはん 豚肉のすき焼き煮 ほうれん草のおかか和え じゃがいものみそ汁		牛乳→豆乳 シュガー→ストー アレルギ→パン、 バター不使用	504.4(451.8) 18.4(17.1) 14.6(14.4) 1.7(1.4)	米、○食パン、じゃがいも、 ○無塩バター、○砂糖、砂 糖	○牛乳、豚肉、焼き豆腐、 みそ、かつお節、○牛乳	ほうれんそう、にんじん、た まねぎ、はくさい、しらたき、 コーン、キャベツ、ねぎ、カッ トわかめ	かつおだし、しょうゆ、本 みりん	牛乳	シュガートースト 牛乳
23土		肉うどん りんご			314.4(252.2) 9.8(7.9) 6.7(5.3) 1.2(1.0)	ゆでうどん、三温糖	豚肉	りんご、ごぼう、にんじん、ね ぎ	かつおだし、しょうゆ、おろ ししょうが、食塩	麦茶	せんべい 麦茶
25月	お楽しみ ランチ			牛乳→豆乳	232.3(234.0) 7.6(8.5) 5.2(6.9) 0.3(0.3)	○上新粉、○砂糖	○牛乳、○豆乳、○絹ごし 豆腐、○あずき(乾)、○牛 乳			牛乳	米粉のどら焼き 牛乳
26火		炊き込みいなり さつまいもきんぴら 豚汁		牛乳→豆乳	514.4(513.4) 16.4(18.1) 13.9(16.9) 1.6(1.5)	米、じゃがいも、○小麦粉、 さといも、○砂糖、砂糖、三 温糖、ごま油	油揚げ、豚肉、○調整豆 乳、絹ごし豆腐、○牛乳、 みそ、○牛乳	にんじん、だいこん、○りん ご、ねぎ、すりごま、焼きの り、ごま、干しいたけ、ひし き	かつおだし、しょうゆ、酢、 本みりん、酒、食塩	牛乳	りんご蒸しぼん 牛乳
27水		ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 五目豆 すまし汁		牛乳→豆乳 鮭のちゃんちゃん焼き バター→油 さつまいもはかりんどう スチーム豆腐	542.7(472.7) 24.3(21.5) 12.2(12.7) 1.2(1.0)	○さつまいも(皮付)、米、 ○砂糖、砂糖、○油、無塩 バター	○牛乳、さけ、大豆(乾)、 油揚げ、みそ、○脱脂粉 乳、○牛乳、さけ	たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、しめじ、かぶ、板こんに やく、ひじき、干しいたけ	かつおだし、本みりん、 しょうゆ、酒、しょうゆ、食塩	牛乳	さつまいものミルクかりん どう 牛乳
28木		ロールパン スパニッシュオムレツ 青菜とツナのごま和え わかめスープ	スパニッシュ オムツ→ 肉野菜炒め	牛乳→豆乳 スパニッシュ オムレツ→ とろけるチーズ使	455.5(418.0) 16.1(15.5) 14.0(14.2) 2.3(1.9)	コッペパン、○米、○じゃがい も、マヨネーズ、○三温糖、 油、砂糖、ごま油	卵、ツナ水煮缶、調整豆 乳、みそ、○脱脂粉乳、 けるチーズ、○牛乳	たまねぎ、こまつな、にんじ ん、ほうれんそう、しめじ、す りごま、ひじき、○ごま、カッ トわかめ、バゼリ	かつおだし、しょうゆ、酢、 洋風だしの素、○酒、○みり ん、食塩	牛乳	五平もち 麦茶
29金		ごはん メンチカツ さつまいもサラダ レタスのスープ		牛乳→豆乳 誕生日ケーキ バター不使用	636.5(442.6) 19.0(10.9) 21.8(13.4) 1.2(0.8)	米、さつまいも(皮付)、○ 小麦粉、○無塩バター、パ ン粉、○砂糖、小麦粉、マヨ ネーズ、油	○牛乳、豚ひき肉、○豆 乳、ペーコン、○牛乳	たまねぎ、キャベツ、レタ ス、ブロッコリー、にんじん、 ○いちご、コーン	酢、洋風だしの素、しょう ゆ、食塩	牛乳	誕生日ケーキ 牛乳
30土		ナポリタンスパゲティー バナナ			392.9(315.1) 12.6(10.1) 6.7(5.3) 0.9(0.7)	スパゲティ、油	豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじ ん、ピーマン、しめじ	ケチャップ、食塩	麦茶	せんべい 麦茶

☆材料の入荷や天候等により、メニュー・食材変更がある場合があります。ご了承ください。
☆加工品(マヨネーズ、ペーコン、ハム、かにかまぼこ、カレールフ)は、乳・卵の入っていないものを使用しています。

☆材料の入荷や天候等により、メニュー・食材変更がある場合があります。ご了承ください。
 ☆加工品(マヨネーズ、ベーコン、ハム、かにかまぼこ、カレールウ)は、乳・卵の入っていないものを使用しています。



あけましておめでとうございます。今年も元気いっぱいの子どもたちに負けないよう、おいしく楽しい食事を、心を込めて作っていきたいと思います。年末年始は子どもと一緒に大掃除をしたり、お正月の準備やおせち料理など、日本に残る風習を伝える良い機会ですね。ご家庭でのお正月のエピソードなどがございましたら、ぜひ教えてくださいね。

おせち料理って？

お重にいろいろな料理を詰めたもので、料理のひとつひとつに縁起がよいいわれや願いが込められています。また、お重に詰める料理の品数はおめでたい数字の三・七・五と奇数にそろえます。

ぶりの照り焼き…成功や出世を願う

黒豆…健康でまめに暮らせるように

かずのこ…子宝に恵まれるように

田作り…豊作を願う

昆布巻き…「喜ぶ」に通じる

エビ…腰が曲がるまで長生きを

きんとん…金運がよくなるように

レンコン…穴があいているため、見通しが立つように

なます…平和を願う

春の七草

1月7日の朝、7種類の野草（せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ）が入ったおかゆを食べて、その年の無病息災を願います。

昔は冬に野菜が少なくビタミン不足になりがちだったことから、七草を食べて病気を防ぐという意味があったようです。

また、お正月のごちそうで疲れた胃腸を休ませるための昔の人の知恵です。

保育園では1/7(木)のおやつで七草がゆを食べます。

令和2年度
石ヶ瀬保育園

1/8(金)新春お楽しみ会メニュー

昼食

ごはん

ぶりの照り焼き

栗きんとん

紅白なます

すまし汁

おやつ

きな粉と黒豆のケーキ

牛乳

1月の旬の食材

ブロッコリー 白菜

ごぼう ほうれん草

大根 たら

12月のクッキング

12/10(木)にじ組(3歳児)さんと【ジャムクッキー】を作りました！ハート・星・花・ジンジャーマンなど、それぞれ好きな型で型抜きをしました。手先が器用になってきて、上手に型を抜く様子を見て、子ども達の成長を感じました。



1/25(月)はお楽しみランチです。
お弁当の持参をよろしくお願いします。

1月の南沢立

離乳食後期(9～11ヶ月)					令和2年 石ヶ瀬保育園					
日付	行事	献立	卵アレルギー	乳アレルギー	材 料 名				9時おやつ	15時おやつ
					熱と力になるもの	豆や肉や魚になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
04月		軟飯 さわらのみそ煮 大根サラダ じゃがいものみそ汁		牛乳→豆乳	米、○小麦粉、じゃがいも、○砂糖、砂糖	さわら、ツナ水煮、米みそみそ、かつお節	たまねぎ、だいこん、にんじん、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ	ハイハイ 麦茶	豆乳蒸しパン 麦茶
05火		軟飯 ささみのあんかけ ココロサラダ すまし汁		牛乳→豆乳	○さつまいも(皮付)、米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、焼ふ	鶏ささみ	たまねぎ、にんじん	かつおだし汁、米酢、しょうゆ、食塩	ハイハイ 麦茶	焼きいも 麦茶
06水		軟飯 たらの野菜あんかけ キャベツのサラダ 大根のみそ汁		牛乳→豆乳	米、○小麦粉、○砂糖、○片栗粉、片栗粉、砂糖	たら、○豆腐、○豆乳、みそ	たまねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん、こまつな、えのきたけ	かつおだし汁、しょうゆ、米酢、食塩	ハイハイ 麦茶	豆腐ドーナツ(ノンフライ) 麦茶
07木		肉うどん ささみのさっぱり和え バナナ		牛乳→豆乳	干しうどん、米、砂糖、三温糖	鶏ひき肉、鶏ささ身、かつお節	バナナ、にんじん、こまつな、きゅうり、ねぎ、すりごま	かつおだし汁、しょうゆ、米酢、食塩	ハイハイ 麦茶	七草かゆ 麦茶
08金	新春お楽しみ会	軟飯 ぶりのしょうゆ煮 さつまいもの茶巾 紅白なます すまし汁		牛乳→豆乳 黒豆ときな粉のケーキ… バター不使用	米、さつまいも、○小麦粉、砂糖、○無塩バター、○砂糖、焼ふ	ぶり○牛乳、○きな粉	だいこん、しめじ、にんじん、みつば、こんぶ(だし用)、ごま	かつおだし汁、酢、しょうゆ、食塩	ハイハイ 麦茶	きな粉のケーキ 麦茶
09土		ナポリタンスパゲティー りんご煮			スパゲティ	鶏ささ身	りんご、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ	ケチャップ、食塩	麦茶	せんべい 麦茶
12火		ハヤシライス ブロッコリーサラダ りんご煮		牛乳→豆乳	米、じゃがいも、○米粉、○砂糖	鶏ひき肉	りんご、○バナナ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、トマトピューレ、マッシュルーム	ケチャップ、○食塩、食塩	ハイハイ 麦茶	バナナおやき 麦茶
13水		軟飯 ささみのあんかけ ツナサラダ さつまいものみそ汁		みかんヨーグルト→ みかんゼリー	米、さつまいも、○砂糖、片栗粉、三温糖、砂糖	○ヨーグルト(無糖)、鶏ささ身、ツナ水煮、みそ	○みかん缶、えのきたけ、にんじん、きゅうり、ねぎ、すりごま	かつおだし汁、しょうゆ、米酢、食塩	ハイハイ 麦茶	みかんヨーグルト 麦茶
14木		混ぜごはん カレーの煮つけ かぼちゃの煮物 玉ねぎのみそ汁		牛乳→豆乳	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、三温糖	かれい、○豆乳、鶏ささ身、○納ごし豆腐、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、しめじ、みつば、万能ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	ハイハイ 麦茶	豆腐のパンケーキ 麦茶
15金		軟飯 肉団子のあんかけ ほうれん草の和え物 キャベツのスープ		牛乳→豆乳	米、○さつまいも、砂糖、○砂糖、パン粉、片栗粉	鶏ひき肉、豆乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ほうれん草、○粉かんでん	かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、酢、食塩	ハイハイ 麦茶	いもようかん 麦茶
16土		焼きうどん バナナ			ゆでうどん	鶏ひき肉	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、あおのり	しょうゆ、食塩	麦茶	せんべい 麦茶
18月		軟飯 ささみのケチャップ煮 切干し大根のサラダ りんご煮		牛乳→豆乳 クッキー… スキムミルク煮 バター不使用	米、○小麦粉、じゃがいも、○無塩バター、○砂糖、砂糖	鶏ささ身、ツナ水煮、●牛乳	りんご、たまねぎ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、すりごま	酢、しょうゆ、ケチャップ	ハイハイ 麦茶	クッキー 麦茶
19火		軟飯 たらのムニエル ブロッコリーのおかか和え 春雨スープ		牛乳→豆乳 たらのムニエル… バター→油	○じゃがいも、米、無塩バター、小麦粉、はるさめ	たら、かつお節、●牛乳	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、カットわかめ、○あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、○食塩	ハイハイ 麦茶	粉ふき芋 麦茶
20水		軟飯 ひき肉の野菜煮 白菜の磯辺和え すまし汁		牛乳→豆乳	米	鶏ひき肉、納ごし豆腐	はくさい、キャベツ、にんじん、○りんご、たまねぎ、だいこん、ほうれん草、えのきたけ、ねぎ、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	ハイハイ 麦茶	りんご煮 麦茶
21木		ミートスパゲティー コールスローサラダ みかん		牛乳→豆乳	スパゲティ、○米、砂糖	鶏ひき肉	みかん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、りんご、トマトピューレ、○すりごま	ケチャップ、食塩、酢○食塩	ハイハイ 麦茶	ごま軟飯おにぎり 麦茶
22金		軟飯 ささみの野菜煮 ほうれん草のおかか和え じゃがいものみそ汁		牛乳→豆乳 シュガートースト アレルギー パン、バター不使用	米、○食パン、じゃがいも、○無塩バター、○砂糖、砂糖	鶏ささ身、木綿豆腐、赤みそ、かつお節	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、はくさい、キャベツ、ねぎ、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ	ハイハイ 麦茶	シュガートースト 麦茶
23土		肉うどん りんご煮			干しうどん、三温糖	鶏ひき肉	りんご、にんじん、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	麦茶	せんべい 麦茶
25月		あんかけうどん 粉ふき芋 りんご煮		牛乳→豆乳	干しうどん、じゃがいも、○米粉、○砂糖、砂糖	鶏ささ身、○豆乳、○納ごし豆腐	りんご、にんじん、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	ハイハイ 麦茶	米粉のパンケーキ 麦茶
26火		炊き込みごはん さつまいもきんぴら 豚汁		牛乳→豆乳	米、じゃがいも、○小麦粉、さといも、○砂糖、砂糖、三温糖	ツナ水煮、○豆乳、納ごし豆腐、赤みそ	にんじん、だいこん、○りんご、ねぎ、すりごま、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩	ハイハイ 麦茶	りんご蒸しばん 麦茶
27水		軟飯 鮭のちゃんちゃん焼き 五目豆 すまし汁		牛乳→豆乳 鮭のちゃんちゃん焼き… …卵… さつまいものかりんとう… …スキムミルク煮	○さつまいも(皮付)、米、砂糖、無塩バター	さけ、大豆(乾)、みそ、○きな粉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	ハイハイ 麦茶	さつまいもきなこ 麦茶
28木		軟飯 野菜オムレツ 青菜とツナの和え物 わかめスープ	スパニッシュオムレツ→ 肉野菜炒め	牛乳→豆乳 スパニッシュオムレツ→ とろけるチーズ 塩	米○米、じゃがいも、○三温糖、砂糖	卵、ツナ水煮、豆乳、○みそ	たまねぎ、こまつな、にんじん、ほうれん草、しめじ、すりごま、○ごま、カットわかめ、パセリ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩	ハイハイ 麦茶	みそ軟飯 麦茶
29金		軟飯 つくね さつまいもサラダ レタスのスープ		牛乳→豆乳 誕生日ケーキ バター不使用	米、さつまいも(皮付)、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、片栗粉、砂糖	○牛乳、鶏ひき肉、○豆乳	たまねぎ、キャベツ、レタス、ブロッコリー、にんじん、○いちご	かつおだし汁、しょうゆ、酢、洋風だしの素、食塩	ハイハイ 麦茶	誕生日ケーキ 牛乳
30土		ナポリタンスパゲティー バナナ			スパゲティ	鶏ささ身	バナナ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ	ケチャップ、食塩	麦茶	せんべい 麦茶

★材料の入荷や天候等により、メニュー・食材変更がある場合があります。ご了承ください。
★加工品(マヨネーズ、ベーコン、ハム、かにかまぼこ、カールウツ)は、乳、卵の入っていないものを使用しています。