

日	曜	献立	材 料	3時おやつ	材 料	10時おやつ
1	木	白身魚のおろしポン酢かけ 青菜の胡麻和え 味噌汁	米/カレイ ポン酢 大根 ネギ 片栗粉/ほうれん草 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 カニ棒 すりごま/豆腐 わかめ 玉ねぎ こねぎ いりこ 味噌	アスパラガスビス		動物ビスケット
2	金	天津あんかけ卵 添え野菜 春雨スープ	米 雑穀/卵 椎茸 玉ねぎ カニ棒 ネギ 鶏ガラ粉 ケチャップ 酢 片栗粉/ブロッコリー トマト マヨ/豚肉 青梗菜 にんじん えのき 竹の子 中華の素 生姜 ごま油 片栗粉	★ロッククッキー	薄力粉 BP コーン フレーク レーズン 砂糖 バター 油 チョコチップ	星食べよ
3	土	ミートスパゲティ 卵スープ	米/スパ麺 バター オリーブ油 合挽肉 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 ケチャップ 中濃ソース コンソメ粉 粉チーズ/ほうれん草 人参 しめじ コーン缶 卵 鶏ガラ粉 片栗粉	クロワッサン		マリー
5	月	麻婆丼 春雨の酢の物 ゼリー	米 麦/合挽肉 豆腐 玉ねぎ 人参 きくらげ 深ネギ 豆腐 ニンニク 生姜 中華の素 味噌 ごま油 片栗粉/春雨 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 ハム 酢 すりごま/ゼリー	★お麩ラスク	麩 きな粉 砂糖 塩/バター 油	源氏パイ
6	火	レバーの甘辛煮 ツナのスパサラ なめこの味噌汁	米 麦/鶏レバー 生姜 にんにく 片栗粉/スパ麺 ほうれん草 小松菜 きゅうり 人参 ツナ マヨ/豆腐 なめこ わかめ ねぎ いりこ ほんだし 味噌	ココナッツサブレ		しるこサンド
7	水	焼きビーフン トマトと卵のスープ 黄桃	米/豚肉 ビーフン キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン かまぼこ ちくわ もやし ニラ 中華の素 ごま油 にんにく 生姜 オイスターソース/トマト 卵 レタス 椎茸 鶏ガラ粉 片栗粉/もも缶	★たこ焼き	たこ焼き マヨ たこ焼きソース 青のり 鰹節	野菜家族
8	木	アジのトマトチーズ焼き 温野菜 コンソメスープ	米/あじ オリーブ油 にんにく 玉ねぎ ケチャップ 粉チーズ パセリ/じゃが芋 ブロッコリー 人参 マヨ/ベーコン 玉ねぎ ほうれん草 えのき コーン缶 コンソメ粉 ねぎ	ミロ おにぎりせんべい		アンパンマン せんべい
9	金	野菜入りさつまあげ ひじきとツナのサラダ 味噌汁	米 雑穀/魚のすり身 はんぺん 豆腐 人参 ささがきごぼう 蓮根 こねぎ 枝豆 卵 片栗粉/キャベツ きゅうり 人参 大根 つな コーン缶 マヨ/薄揚げ 白菜 人参 しいたけ ねぎ いりこ 味噌	★塩昆布のおにぎり	米 塩昆布 天かす ツな すりごま 鰹節 種つゆ	鉄ウエハース
10	土	お月見うどん ナムル	米/うどん玉 昆布 ほんだし 卵 人参 わかめ 揚げ玉 ネギ/ほうれん草 こまつなサリナス 人参 ハム ごま油 すりごま	お月見ゼリー ミニドーナツ		チョイス
12	月	チキンカレー かみかみサラダ バナナ	米/鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 グリーンピース カレールウ お子様カレールウ/切り干し大根(細) ほうれん草 きゅうり 人参 酢 すりごま/バナナ	★ももフルーチェ	フルーチェの素 牛乳 もも缶	ミニドーナツ
13	火	鶏のから揚げ もやしの和え物 呉汁	米/鶏肉 ニンニク 生姜 片栗粉/サリナス ほうれん草 人参 ハム/煮大豆 かぼちゃ こんにゃく ささがきごぼう しめじ 白菜 ネギ いりこ 味噌	ココア まがりせんべい		アンパンマン ビスケット
14	水	切り干し大根の煮物 マカロニサラダ オレンジ	米/鶏肉 切り干し大根(太め) 大根 人参 じゃが芋 厚揚げ 椎茸 ねぎ 味噌/マカロニ キャベツ ほうれん草 きゅうり 人参 ハム マヨ/オレンジ	★おからドーナツ	HM粉 おから 卵 牛乳 バター きな粉 砂糖	Caウエハース
15	木	魚の味噌マヨ焼き 青菜とひじきの和え物 のっぺい汁	米/カラスカレイ 玉ねぎ 味噌 マヨ/ほうれん草 小松菜 ひじき 人参 コーン缶 麺つゆ ごま油/鶏肉 里芋 大根 ささがきごぼう 椎茸 人参 ネギ 片栗粉	プリン		おにぎり せんべい
16	金	納豆と野菜のかき揚げ 白和え すまし汁	米 雑穀/納豆 玉ねぎ かぼちゃ さつま芋 水菜 ちくわ 卵 小麦粉 片栗粉/豆腐 ほうれん草 人参 ひじき 糸こんにゃく すりごま 味噌/麩 わかめ えのき ねぎ 昆布	★スイートポテト	さつま芋 バター 砂糖 牛乳 塩 卵黄	ビスコ
17	土	ラーメン キャベツのゴマポン酢あえ	米/ラーメン玉 鶏ガラ 鶏ガラ粉 にんにく 豚肉 卵 もやし コーン ネギ/キャベツ 人参 ゴマポン酢	ヤクルト アスターパン		マンナボーロ
19	月	敬老の日				
20	火	鶏のマーマレード焼き キノコサラダ 味噌汁	米 麦/鶏肉 マーマレードジャム/しめじ マイタケ えのき キャベツ ほうれん草 ベーコン 酢 すりごま/里芋 あげ 白菜 人参 長ネギ いりこ 味噌	★おはぎ	米 もち米 こしあん きな粉 砂糖 塩	ハッピーターン
21	水	クリームシチュー わかめときゅうりの酢の物 ハイン	米/豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 コーン缶 ブロッコリー シチュールウ/わかめ きゅうり キャベツ 大根 小松菜 カニ棒 酢 すりごま/パイン缶	バナナ 瀬戸の塩		丸ぼうろ
22	木	★お子様ランチ★ メイン:豚のノルウェー焼き 汁物:青さ汁 果物:梨	米/豚肉 片栗粉 ケチャップ 中濃ソース コンソメ/マカロニ キャベツ きゅうり 人参 ツナ マヨ/ミニオンポテト ケチャップ ウインナー グリーンリーフ ブロッコリー トマト/梨 ゼリー/青さのり 豆腐 椎茸 人参 いりこ 昆布	ケーキ(チョコ)		野菜家族
23	金	秋分の日				
24	土	カレーうどん やさいのじゃこ和え	米/うどん玉 昆布 豚肉 たまねぎ 人参 長ネギ カレールウ/キャベツ きゅうり 大根 カニ棒 じゃこ	ミルクパン		星食べよ
26	月	親子丼 もずくときゅうりの酢の物 黄桃	米/鶏むね肉 卵 玉ねぎ 人参 干しシイタケ かまぼこ ちくわ キャベツ 小葱 片栗粉/もずく きゅうり わかめ カニ棒 コーン缶 酢/黄桃缶	★ツナマヨトースト	食パン ツナ 刻みのり マヨ チーズ	クラッカー
27	火	味噌豚焼き 温野菜 けんちん汁	米 麦/豚肉 生姜/キャベツ 人参 ブロッコリー/豆腐 大根 ささがきごぼう 人参 椎茸 白菜 ネギ	みかん ビスコ		ミニミルクパン
28	水	芋煮風味噌煮 青菜の納豆和え ゼリー	米/里芋 豚肉 厚揚げ じゃが芋 大根 こんにゃく 人参 ささがきごぼう しめじ 長ネギ 生姜 味噌 油/ほうれん草 小松菜 キャベツ 人参 ひきわり納豆 ひじき/ゼリー	★カルシウムおにぎり	米 ちりめん 桜エビ 粉チーズ すりごま ひろし	ビスコ
29	木	魚のBBQソースかけ 青菜のフレーク和え 豆腐と青さのスープ	メルルーサ 片栗粉/玉ねぎ にんにく 生姜 パセリ 酢/ほうれん草 小松菜 きゅうり 人参 鮭フレーク/豆腐 青さ海苔 人参 えのき 鶏ガラ粉	ヨーグルト		ごまスティック ビスケット
30	金	スタミナ焼き ポテトサラダ もずくの味噌汁	豚肉 玉ねぎ 人参 青梗菜 にんにく 生姜/じゃが芋 キャベツ きゅうり 人参 ベーコン マヨ/豆腐 もずく えのき 長ネギ いりこ 味噌	★ふわふわ おにまんじゅう	さつま芋 薄力粉 BP 砂糖 豆乳	アンパンマン 野菜煎餅

豚肉のノルウェー焼き

〈材料〉

- 豚ヒレ肉…薄切り8枚
- 片栗粉 …大さじ2
- 塩コショウ…適量

〈ソース〉

- 酒 …小さじ2
- みりん …小さじ1
- 水 …60ml
- ケチャップ…大さじ2
- 中濃ソース 小さじ1と1/2
- 砂糖 …大さじ1
- 濃口醤油…小さじ2

〈作り方〉

- ①片栗粉、塩コショウを合わせて豚ヒレ肉にまぶし、170℃の油で揚げます。
- ②ソースを作る。鍋に酒、みりん、水を入れひと煮立ちさせる。残りの材料を入れて混ぜ、少し煮詰めて火を止める。
- ③①を②の鍋に入れ、ソースをよくからませる。

栄養素のはなし

鉄

鉄は人間のからだを維持するの欠かせないミネラルの一つです。赤血球の材料になり、全身に酸素を運ぶ役割があります。鉄が不足して全身に酸素がうまく行き渡らないと、疲れやすくなったり、息切れや頭痛を起こしたりなど「鉄欠乏性貧血」の症状が出ます。体内では合成できないため、食べ物からとる必要があります。肉や魚などの動物性食品のほか、小松菜やほうれん草などの植物性食品にもおおく含まれているので、積極的に摂取しましょう。

お知らせ

- ・火曜日は麦ごはん
- ・金曜日は雑穀ごはん

※0.1歳児は白米を提供します。