

1月

むつみキッチン

明けましておめでとうございます!!

今年も子どもたちの元気な声が調理場に聞こえ、新年を迎えることができました。ご家庭でも良いお正月を迎えられたことと思います。

1月、住吉むつみ保育園では、もちつきをはじめ、献立にも伝統的な正月料理を取り入れました。

今年はどんな新しい発見と感動、そして成長があるのでしょうか。子どもたちと、ともに過ごす中で、素晴らしい成長の一瞬一瞬を見つめ、健やかな成長を栄養の面から支えていきたいと思っています。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

そして私たち調理場、各々の目標は…「トーマスのキャラクター名を覚える!!(祝)」「ラーメンをまあああ控える!!(徳川)」「鮭の一本釣り!!(大野)」です!!笑今年も一年頑張ります!!



七草粥



1月7日はおやつに七草粥を予定しています。七草を刻んだお粥を食べて正月疲れの胃腸の調子を整えたり、一年の無病息災を願います。

邪気を払い、万病に効く縁起物として食されるようになった七草にはそれぞれ意味が込められています。

せり…競り勝つ

なずな…なでて汚れを払う

ごぎょう…仏の体を意味する

はこべら…繁栄がはびこる

ほとけのざ…仏の安座を意味する

すずな…神様を呼ぶ鈴

すずしろ…汚れのない純白さ

住吉むつみ保育園では子どもたちが七草を食べやすいように下茹でし、アクを抜き甘辛く味付けしたひき肉を添えて提供します。お楽しみに♪



簡単!!おそろくヘルシー!!ごまおこし♪

材料

マシュマロ 25g

白ごま 40g

黒ごま 10g

①フライパンにマシュマロを入れて弱火にかける。

②マシュマロが溶けて膨らんできたらごまを入れる。

③手早く絡め混ぜ、ひとかたまりになったら火からおろす。

④クッキングシートに移し上から押さえて厚みを均一にし、粗熱をとって切り分ける。



お雑煮いろいろ!!



お正月に日本各地で食べられているお雑煮は、とても多種多様です。調理場だけでも、茹でた丸餅に白みそ(祝)、焼いた角餅にすまし汁(徳川)、茹でた丸餅にすまし汁(大野)と全員ばらばらでした。ご家庭でははどんなお雑煮を食べられていますか?

全国にあるお雑煮の一部をご紹介します♪

岩手県…焼き角餅と山菜、根菜が入っているすまし汁。くるみのたれをつけて食べる。

宮城県…焼き角餅に千切りの根菜のすまし汁に碗からはみ出るほどの焼きハゼをのせる。(仙台市)

新潟県…塩鮭から出汁をとったすまし汁に焼き角餅とたくさんの具材を入れ、イクラをを乗せたお雑煮。

千葉県…焼き角餅に、はば海苔と青のりやかつお節を乗せた、磯の香りたっぷりのお雑煮。

東京都…焼き角餅に小松菜と鶏肉が入ったすまし汁。

福井県…煮たかぶと丸餅が入った白みそのお雑煮に、かつお節を乗せる。「カブが上がる」の縁起物。黒砂糖を乗せる地域もある。

奈良県…煮た丸餅に根菜が入っている白みそ汁。きな粉を付けて食べる。

兵庫県…焼き穴子が入っている地域あり。

香川県…いりこ出汁の白みそ汁。あんこ入りの丸餅を入れる。

島根県…丸餅が入ったぜんざい。

広島県…焼き丸餅のすまし汁にカキが入っている。「福をカキいれる」の縁起物。

福岡県…焼きあご出汁のすまし汁。丸餅、塩ぶり、根菜などが入っている。

熊本県…するめ出汁のすまし汁。するめはそのまま具材になる。

沖縄県…豚肉を使った白みそ仕立ての「イナムドゥチ」や、豚の内臓を使ったすまし汁の「中身汁」が食べられている。

江戸時代、庶民に広がったとされるお雑煮は、各地の歴史や風土に培われて、現在に伝わる様々な形になりました。餅の形や汁の種類、具材などを見直してみれば地域の歴史や気候風土、家のルーツも見えてきます。

年が改まり、新しい気持ちで家族とともに、その地方独特のお節やお雑煮を食べる習慣が今後も続いていけばいいなと願っています。

参考文献: 日本自然保護協会

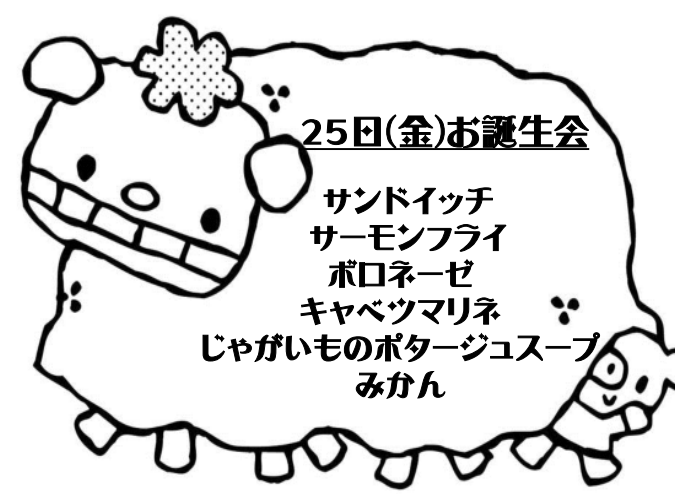
2018年度
1月

献立表



住吉むつみ保育園

4日 (金)	朝食 シーフードカレー マカロニサラダ わかめの酢の物 みかん おやつポップコーン	米、えび、ホタテ、玉ねぎ、人参、大豆、じゃが芋、トマト缶、カレールウ、コンソメ、ケチャップ、三温糖 マカロニ、ツナ、コーン缶、キャベツ、マヨネーズ、塩、こしょう わかめの酢の物 みかん ポップコーン塩、油、ピーフコンソメ	16日 (水)	朝食 ごはん 鶏肉の味噌焼 小松菜のあらし和え 高野豆腐の煮物 はりはり汁 グレープフルーツ おやつきつねうどん	米 鶏肉、柚子、白みそ、みりん、三温糖、醤油、酒 小松菜、大根、なめこ、油揚げ、人参、なす、三温糖、醤油、酢 高野豆腐、椎茸、人参、たけのこ、きぬさや、玉子、かつお昆布出汁、みりん、三温糖、醤油、塩 ぶり、水菜、えのき、にんじん、かぶ、かつお昆布だし、みりん、醤油、塩 うどん、青ねぎ、油揚げ、かつお昆布だし、三温糖、みりん、醤油、塩、酒	26日 (土)	朝食 ツナの混ぜごはん ねぎ塩チキン たまごサラダ 肉じゃが グレープフルーツ おやつりんごトースト	米、ツナ、ひじき、醤油、砂糖 鶏肉、白ねぎ、ごま、鶏がら、塩、こしょう、ごま油 ブロッコリー、玉ねぎ、ハム、マヨネーズ、塩、こしょう 牛肉、白ねぎ、椎茸、豆腐、醤油、砂糖、塩、かつお出汁 食パン、クリームチーズ、りんご、砂糖	28日 (月)	朝食 ごはん アスパラ鍋 南瓜のみそ煮 もやしサラダ コンソメ玉子スープ オレンジ おやつさくらえびごはん	ごはん 鶏肉、柚子、白みそ、みりん、三温糖、醤油、酒 小松菜、大根、なめこ、油揚げ、人参、なす、三温糖、醤油、酢 高野豆腐、椎茸、人参、たけのこ、きぬさや、玉子、かつお昆布出汁、みりん、三温糖、醤油、塩 ぶり、水菜、えのき、にんじん、かぶ、かつお昆布だし、みりん、醤油、塩 バナナ さくらえび、小松菜、塩、ごま油	29日 (火)	朝食 ごはん 鶏肉の味噌焼 小松菜のあらし和え 高野豆腐の煮物 はりはり汁 バナナ おやつオレンジポテト	ごはん 鶏肉、柚子、白みそ、みりん、三温糖、醤油、酒 小松菜、大根、なめこ、油揚げ、人参、なす、三温糖、醤油、酢 高野豆腐、椎茸、人参、たけのこ、きぬさや、玉子、かつお昆布出汁、みりん、三温糖、醤油、塩 ぶり、水菜、えのき、にんじん、かぶ、かつお昆布だし、みりん、醤油、塩 バナナ さつまいも、オレンジジュース、片栗粉、砂糖	30日 (水)	朝食 ごはん 鶏肉の味噌焼 ねぎ塩ポテト ほうれん草の海苔和え わかめスープ りんご おやつツナマヨカレーパン	ごはん 鶏肉、大根、えのき、エリンギ、椎茸、しめじ、厚揚げ、梅干し、みりん、三温糖、醤油、片栗粉 じゃがいも、白ねぎ、青ねぎ、ハム、鶏がら、ごま油 ほうれん草、キャベツ、人参、もみり、かつお節、醤油、みりん、三温糖 わかめ、もやし、玉ねぎ、ごま、ごま油、鶏がら 強力粉、砂糖、油、イースト、塩、きな粉、グラニュー糖	31日 (木)	朝食 ごはん 鶏肉の味噌焼 大根の旨煮 レタスマリネ 果実のみそ汁 みかん おやつ柚子のパウンドケーキ	ごはん 鶏肉、柚子、白みそ、みりん、三温糖、醤油、酒 小松菜、大根、なめこ、油揚げ、人参、なす、三温糖、醤油、酢 高野豆腐、椎茸、人参、たけのこ、きぬさや、玉子、かつお昆布出汁、みりん、三温糖、醤油、塩 ぶり、水菜、えのき、にんじん、かぶ、かつお昆布だし、みりん、醤油、塩 バナナ 強力粉、砂糖、油、イースト、塩、カレー粉、ツナ、玉ねぎ、コンソメ、マヨネーズ、チーズ
5日 (土)	朝食 豚みそ丼 卵の花 たまご焼き みそ汁 りんご おやつきな粉揚げパン	米、豚肉、青ねぎ、油揚げ、みそ、みりん、醤油 おから、鶏肉、人参、椎茸、枝豆、ちくわ、かつお出汁、醤油、みりん、塩 卵、なめだて、ニラ、かつお出汁、醤油、みりん 白菜、大根、えのき、鮭、麦あそ、かつお昆布出汁、醤油、みりん コッパパン、きな粉、小豆、砂糖、油	17日 (木)	朝食 ごはん 豚肉の味噌焼 ねぎ塩ポテト ほうれん草の海苔和え わかめスープ りんご おやつほうじ茶クッキー	米 豚肉、大根、えのき、エリンギ、椎茸、しめじ、厚揚げ、梅干し、みりん、三温糖、醤油、片栗粉 じゃがいも、白ねぎ、青ねぎ、ハム、鶏がら、ごま油 ほうれん草、キャベツ、人参、もみり、かつお節、醤油、みりん、三温糖 わかめ、もやし、玉ねぎ、ごま、ごま油、鶏がら バター、小麦粉、砂糖、ほうじ茶葉、塩	28日 (月)	朝食 ごはん アスパラ鍋 南瓜のみそ煮 もやしサラダ コンソメ玉子スープ オレンジ おやつさくらえびごはん	ごはん 鶏肉、柚子、白みそ、みりん、三温糖、醤油、酒 小松菜、大根、なめこ、油揚げ、人参、なす、三温糖、醤油、酢 高野豆腐、椎茸、人参、たけのこ、きぬさや、玉子、かつお昆布出汁、みりん、三温糖、醤油、塩 ぶり、水菜、えのき、にんじん、かぶ、かつお昆布だし、みりん、醤油、塩 バナナ さくらえび、小松菜、塩、ごま油	29日 (火)	朝食 ごはん 鶏肉の味噌焼 小松菜のあらし和え 高野豆腐の煮物 はりはり汁 バナナ おやつオレンジポテト	ごはん 鶏肉、柚子、白みそ、みりん、三温糖、醤油、酒 小松菜、大根、なめこ、油揚げ、人参、なす、三温糖、醤油、酢 高野豆腐、椎茸、人参、たけのこ、きぬさや、玉子、かつお昆布出汁、みりん、三温糖、醤油、塩 ぶり、水菜、えのき、にんじん、かぶ、かつお昆布だし、みりん、醤油、塩 バナナ さつまいも、オレンジジュース、片栗粉、砂糖	30日 (水)	朝食 ごはん 鶏肉の味噌焼 ねぎ塩ポテト ほうれん草の海苔和え わかめスープ りんご おやつツナマヨカレーパン	ごはん 鶏肉、大根、えのき、エリンギ、椎茸、しめじ、厚揚げ、梅干し、みりん、三温糖、醤油、片栗粉 じゃがいも、白ねぎ、青ねぎ、ハム、鶏がら、ごま油 ほうれん草、キャベツ、人参、もみり、かつお節、醤油、みりん、三温糖 わかめ、もやし、玉ねぎ、ごま、ごま油、鶏がら 強力粉、砂糖、油、イースト、塩、きな粉、グラニュー糖	31日 (木)	朝食 ごはん 鶏肉の味噌焼 大根の旨煮 レタスマリネ 果実のみそ汁 みかん おやつ柚子のパウンドケーキ	ごはん 鶏肉、柚子、白みそ、みりん、三温糖、醤油、酒 小松菜、大根、なめこ、油揚げ、人参、なす、三温糖、醤油、酢 高野豆腐、椎茸、人参、たけのこ、きぬさや、玉子、かつお昆布出汁、みりん、三温糖、醤油、塩 ぶり、水菜、えのき、にんじん、かぶ、かつお昆布だし、みりん、醤油、塩 バナナ 強力粉、砂糖、油、イースト、塩、カレー粉、ツナ、玉ねぎ、コンソメ、マヨネーズ、チーズ			
7日 (月)	朝食 ごはん 牛肉の塩炒め グチャップ豆腐 大根サラダ ブラウنشチュー グレープフルーツ おやつ七草粥	米 牛肉、ブロッコリー、アスパラ、レタス、赤ピーマン、黄ピーマン、塩麹、粒マスタード、こしょう 木綿豆腐、卵、ウインナー、グチャップ、コンソメ、三温糖 大根、人参、きゅうり、にんにく、醤油、酢、三温糖、塩 合挽ミンチ、玉ねぎ、人参、キャベツ、大豆、ピーフシチュー、牛乳、コンソメ、三温糖 米、七草(せり、なす、ごぼう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ)、豚ミンチ、三温糖、醤油、塩、みりん	18日 (金)	朝食 ごはん 鶏肉の味噌焼 大根の旨煮 レタスマリネ 果実のみそ汁 みかん おやつきな粉パン	米 鶏肉、大根、えのき、エリンギ、椎茸、しめじ、厚揚げ、梅干し、みりん、三温糖、醤油、片栗粉 じゃがいも、白ねぎ、青ねぎ、ハム、鶏がら、ごま油 ほうれん草、キャベツ、人参、もみり、かつお節、醤油、みりん、三温糖 わかめ、もやし、玉ねぎ、ごま、ごま油、鶏がら 強力粉、砂糖、油、イースト、塩、きな粉、グラニュー糖	26日 (土)	朝食 ツナの混ぜごはん ねぎ塩チキン たまごサラダ 肉じゃが グレープフルーツ おやつりんごトースト	米、ツナ、ひじき、醤油、砂糖 鶏肉、白ねぎ、ごま、鶏がら、塩、こしょう、ごま油 ブロッコリー、玉ねぎ、ハム、マヨネーズ、塩、こしょう 牛肉、白ねぎ、椎茸、豆腐、醤油、砂糖、塩、かつお出汁 食パン、クリームチーズ、りんご、砂糖	28日 (月)	朝食 ごはん アスパラ鍋 南瓜のみそ煮 もやしサラダ コンソメ玉子スープ オレンジ おやつさくらえびごはん	ごはん 鶏肉、柚子、白みそ、みりん、三温糖、醤油、酒 小松菜、大根、なめこ、油揚げ、人参、なす、三温糖、醤油、酢 高野豆腐、椎茸、人参、たけのこ、きぬさや、玉子、かつお昆布出汁、みりん、三温糖、醤油、塩 ぶり、水菜、えのき、にんじん、かぶ、かつお昆布だし、みりん、醤油、塩 バナナ さくらえび、小松菜、塩、ごま油	29日 (火)	朝食 ごはん 鶏肉の味噌焼 小松菜のあらし和え 高野豆腐の煮物 はりはり汁 バナナ おやつオレンジポテト	ごはん 鶏肉、柚子、白みそ、みりん、三温糖、醤油、酒 小松菜、大根、なめこ、油揚げ、人参、なす、三温糖、醤油、酢 高野豆腐、椎茸、人参、たけのこ、きぬさや、玉子、かつお昆布出汁、みりん、三温糖、醤油、塩 ぶり、水菜、えのき、にんじん、かぶ、かつお昆布だし、みりん、醤油、塩 バナナ さつまいも、オレンジジュース、片栗粉、砂糖	30日 (水)	朝食 ごはん 鶏肉の味噌焼 ねぎ塩ポテト ほうれん草の海苔和え わかめスープ りんご おやつツナマヨカレーパン	ごはん 鶏肉、大根、えのき、エリンギ、椎茸、しめじ、厚揚げ、梅干し、みりん、三温糖、醤油、片栗粉 じゃがいも、白ねぎ、青ねぎ、ハム、鶏がら、ごま油 ほうれん草、キャベツ、人参、もみり、かつお節、醤油、みりん、三温糖 わかめ、もやし、玉ねぎ、ごま、ごま油、鶏がら 強力粉、砂糖、油、イースト、塩、きな粉、グラニュー糖	31日 (木)	朝食 ごはん 鶏肉の味噌焼 大根の旨煮 レタスマリネ 果実のみそ汁 みかん おやつ柚子のパウンドケーキ	ごはん 鶏肉、柚子、白みそ、みりん、三温糖、醤油、酒 小松菜、大根、なめこ、油揚げ、人参、なす、三温糖、醤油、酢 高野豆腐、椎茸、人参、たけのこ、きぬさや、玉子、かつお昆布出汁、みりん、三温糖、醤油、塩 ぶり、水菜、えのき、にんじん、かぶ、かつお昆布だし、みりん、醤油、塩 バナナ 強力粉、砂糖、油、イースト、塩、カレー粉、ツナ、玉ねぎ、コンソメ、マヨネーズ、チーズ
8日 (火)	朝食 さば混ぜ寿司 甘芋菓子焼き きな粉白和え 赤だし バナナ おやつレーズン蒸しパン	米、さば、人参、きぬさや、ごま、酢、三温糖、塩、昆布出汁 卵、合挽ミンチ、青ねぎ、かつお出汁、三温糖、醤油、みりん ひじき、小松菜、人参、大豆、木綿豆腐、練りごま、きな粉、醤油、三温糖、塩 わかめ、大根、えのき、なめこ、三ツ葉、赤みそ、かつお昆布出汁、みりん、醤油 小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、牛乳、卵、干しぶどう	19日 (土)	朝食 たぬきごはん 梅子キンサラダ 揚げ オレンジ おやつサクサクマッシュマロ	米、卵、野沢菜、大葉、天かす、かつお出汁、醤油、みりん、三温糖 鶏肉、胡瓜、レタス、黄ピーマン、梅干し、ごま、ごま油、三温糖、醤油 大根、人参、白菜、ごぼう、ちくわ、豚肉、麦あそ、醤油、三温糖、海粉、かつお昆布出汁 マッシュマロ、コンスターチ	26日 (土)	朝食 ツナの混ぜごはん ねぎ塩チキン たまごサラダ 肉じゃが グレープフルーツ おやつりんごトースト	米、ツナ、ひじき、醤油、砂糖 鶏肉、白ねぎ、ごま、鶏がら、塩、こしょう、ごま油 ブロッコリー、玉ねぎ、ハム、マヨネーズ、塩、こしょう 牛肉、白ねぎ、椎茸、豆腐、醤油、砂糖、塩、かつお出汁 食パン、クリームチーズ、りんご、砂糖	28日 (月)	朝食 ごはん アスパラ鍋 南瓜のみそ煮 もやしサラダ コンソメ玉子スープ オレンジ おやつさくらえびごはん	ごはん 鶏肉、柚子、白みそ、みりん、三温糖、醤油、酒 小松菜、大根、なめこ、油揚げ、人参、なす、三温糖、醤油、酢 高野豆腐、椎茸、人参、たけのこ、きぬさや、玉子、かつお昆布出汁、みりん、三温糖、醤油、塩 ぶり、水菜、えのき、にんじん、かぶ、かつお昆布だし、みりん、醤油、塩 バナナ さくらえび、小松菜、塩、ごま油	29日 (火)	朝食 ごはん 鶏肉の味噌焼 小松菜のあらし和え 高野豆腐の煮物 はりはり汁 バナナ おやつオレンジポテト	ごはん 鶏肉、柚子、白みそ、みりん、三温糖、醤油、酒 小松菜、大根、なめこ、油揚げ、人参、なす、三温糖、醤油、酢 高野豆腐、椎茸、人参、たけのこ、きぬさや、玉子、かつお昆布出汁、みりん、三温糖、醤油、塩 ぶり、水菜、えのき、にんじん、かぶ、かつお昆布だし、みりん、醤油、塩 バナナ さつまいも、オレンジジュース、片栗粉、砂糖	30日 (水)	朝食 ごはん 鶏肉の味噌焼 ねぎ塩ポテト ほうれん草の海苔和え わかめスープ りんご おやつツナマヨカレーパン	ごはん 鶏肉、大根、えのき、エリンギ、椎茸、しめじ、厚揚げ、梅干し、みりん、三温糖、醤油、片栗粉 じゃがいも、白ねぎ、青ねぎ、ハム、鶏がら、ごま油 ほうれん草、キャベツ、人参、もみり、かつお節、醤油、みりん、三温糖 わかめ、もやし、玉ねぎ、ごま、ごま油、鶏がら 強力粉、砂糖、油、イースト、塩、きな粉、グラニュー糖	31日 (木)	朝食 ごはん 鶏肉の味噌焼 大根の旨煮 レタスマリネ 果実のみそ汁 みかん おやつ柚子のパウンドケーキ	ごはん 鶏肉、柚子、白みそ、みりん、三温糖、醤油、酒 小松菜、大根、なめこ、油揚げ、人参、なす、三温糖、醤油、酢 高野豆腐、椎茸、人参、たけのこ、きぬさや、玉子、かつお昆布出汁、みりん、三温糖、醤油、塩 ぶり、水菜、えのき、にんじん、かぶ、かつお昆布だし、みりん、醤油、塩 バナナ 強力粉、砂糖、油、イースト、塩、カレー粉、ツナ、玉ねぎ、コンソメ、マヨネーズ、チーズ
9日 (水)	朝食 ごはん 牛肉の塩炒め グチャップ豆腐 大根サラダ ブラウنشチュー グレープフルーツ おやつ七草粥	米 牛肉、ブロッコリー、アスパラ、レタス、赤ピーマン、黄ピーマン、塩麹、粒マスタード、こしょう 木綿豆腐、卵、ウインナー、グチャップ、コンソメ、三温糖 大根、人参、きゅうり、にんにく、醤油、酢、三温糖、塩 合挽ミンチ、玉ねぎ、人参、キャベツ、大豆、ピーフシチュー、牛乳、コンソメ、三温糖 米、七草(せり、なす、ごぼう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ)、豚ミンチ、三温糖、醤油、塩、みりん	21日 (月)	朝食 ごはん 鶏肉の味噌焼 大根の旨煮 レタスマリネ 果実のみそ汁 みかん おやつきな粉パン	米 鶏肉、大根、えのき、エリンギ、椎茸、しめじ、厚揚げ、梅干し、みりん、三温糖、醤油、片栗粉 じゃがいも、白ねぎ、青ねぎ、ハム、鶏がら、ごま油 ほうれん草、キャベツ、人参、もみり、かつお節、醤油、みりん、三温糖 わかめ、もやし、玉ねぎ、ごま、ごま油、鶏がら 強力粉、砂糖、油、イースト、塩、きな粉、グラニュー糖	26日 (土)	朝食 ツナの混ぜごはん ねぎ塩チキン たまごサラダ 肉じゃが グレープフルーツ おやつりんごトースト	米、ツナ、ひじき、醤油、砂糖 鶏肉、白ねぎ、ごま、鶏がら、塩、こしょう、ごま油 ブロッコリー、玉ねぎ、ハム、マヨネーズ、塩、こしょう 牛肉、白ねぎ、椎茸、豆腐、醤油、砂糖、塩、かつお出汁 食パン、クリームチーズ、りんご、砂糖	28日 (月)	朝食 ごはん アスパラ鍋 南瓜のみそ煮 もやしサラダ コンソメ玉子スープ オレンジ おやつさくらえびごはん	ごはん 鶏肉、柚子、白みそ、みりん、三温糖、醤油、酒 小松菜、大根、なめこ、油揚げ、人参、なす、三温糖、醤油、酢 高野豆腐、椎茸、人参、たけのこ、きぬさや、玉子、かつお昆布出汁、みりん、三温糖、醤油、塩 ぶり、水菜、えのき、にんじん、かぶ、かつお昆布だし、みりん、醤油、塩 バナナ さくらえび、小松菜、塩、ごま油	29日 (火)	朝食 ごはん 鶏肉の味噌焼 小松菜のあらし和え 高野豆腐の煮物 はりはり汁 バナナ おやつオレンジポテト	ごはん 鶏肉、柚子、白みそ、みりん、三温糖、醤油、酒 小松菜、大根、なめこ、油揚げ、人参、なす、三温糖、醤油、酢 高野豆腐、椎茸、人参、たけのこ、きぬさや、玉子、かつお昆布出汁、みりん、三温糖、醤油、塩 ぶり、水菜、えのき、にんじん、かぶ、かつお昆布だし、みりん、醤油、塩 バナナ さつまいも、オレンジジュース、片栗粉、砂糖	30日 (水)	朝食 ごはん 鶏肉の味噌焼 ねぎ塩ポテト ほうれん草の海苔和え わかめスープ りんご おやつツナマヨカレーパン	ごはん 鶏肉、大根、えのき、エリンギ、椎茸、しめじ、厚揚げ、梅干し、みりん、三温糖、醤油、片栗粉 じゃがいも、白ねぎ、青ねぎ、ハム、鶏がら、ごま油 ほうれん草、キャベツ、人参、もみり、かつお節、醤油、みりん、三温糖 わかめ、もやし、玉ねぎ、ごま、ごま油、鶏がら 強力粉、砂糖、油、イースト、塩、きな粉、グラニュー糖	31日 (木)	朝食 ごはん 鶏肉の味噌焼 大根の旨煮 レタスマリネ 果実のみそ汁 みかん おやつ柚子のパウンドケーキ	ごはん 鶏肉、柚子、白みそ、みりん、三温糖、醤油、酒 小松菜、大根、なめこ、油揚げ、人参、なす、三温糖、醤油、酢 高野豆腐、椎茸、人参、たけのこ、きぬさや、玉子、かつお昆布出汁、みりん、三温糖、醤油、塩 ぶり、水菜、えのき、にんじん、かぶ、かつお昆布だし、みりん、醤油、塩 バナナ 強力粉、砂糖、油、イースト、塩、カレー粉、ツナ、玉ねぎ、コンソメ、マヨネーズ、チーズ
10日 (木)	朝食 ごはん 豚チキ炒め さつまいもサラダ 彩りなます 田舎みそ汁 りんご おやつカブの和風ベロソチーノ	米 豚肉、玉ねぎ、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく、ウスターソース、三温糖、醤油、片栗粉 さつまいも、胡瓜、貝割れにんにく、ベーコン、卵、マヨネーズ、塩、こしょう、酢、三温糖 大根、人参、れんこん、干し椎茸、椎茸、三温糖、酢、醤油、塩 わかめ、じゃがいも、玉ねぎ、人参、麦あそ、かつお昆布出汁 シリアル、マッシュマロ、バター、紅茶葉	22日 (火)	朝食 さば混ぜ寿司 甘芋菓子焼き きな粉白和え 赤だし グレープフルーツ おやつレアチーズ風トースト	米、さば、人参、きぬさや、ごま、酢、三温糖、塩、昆布出汁 卵、合挽ミンチ、青ねぎ、かつお出汁、三温糖、醤油、みりん ひじき、小松菜、人参、大豆、木綿豆腐、練りごま、きな粉、醤油、三温糖、塩 わかめ、大根、えのき、なめこ、三ツ葉、赤みそ、かつお昆布出汁、みりん、醤油 食パン、ヨーグルト、バター、卵、塩、砂糖	26日 (土)	朝食 ツナの混ぜごはん ねぎ塩チキン たまごサラダ 肉じゃが グレープフルーツ おやつりんごトースト	米、ツナ、ひじき、醤油、砂糖 鶏肉、白ねぎ、ごま、鶏がら、塩、こしょう、ごま油 ブロッコリー、玉ねぎ、ハム、マヨネーズ、塩、こしょう 牛肉、白ねぎ、椎茸、豆腐、醤油、砂糖、塩、かつお出汁 食パン、クリームチーズ、りんご、砂糖	28日 (月)	朝食 ごはん アスパラ鍋 南瓜のみそ煮 もやしサラダ コンソメ玉子スープ オレンジ おやつさくらえびごはん	ごはん 鶏肉、柚子、白みそ、みりん、三温糖、醤油、酒 小松菜、大根、なめこ、油揚げ、人参、なす、三温糖、醤油、酢 高野豆腐、椎茸、人参、たけのこ、きぬさや、玉子、かつお昆布出汁、みりん、三温糖、醤油、塩 ぶり、水菜、えのき、にんじん、かぶ、かつお昆布だし、みりん、醤油、塩 バナナ さくらえび、小松菜、塩、ごま油	29日 (火)	朝食 ごはん 鶏肉の味噌焼 小松菜のあらし和え 高野豆腐の煮物 はりはり汁 バナナ おやつオレンジポテト	ごはん 鶏肉、柚子、白みそ、みりん、三温糖、醤油、酒 小松菜、大根、なめこ、油揚げ、人参、なす、三温糖、醤油、酢 高野豆腐、椎茸、人参、たけのこ、きぬさや、玉子、かつお昆布出汁、みりん、三温糖、醤油、塩 ぶり、水菜、えのき、にんじん、かぶ、かつお昆布だし、みりん、醤油、塩 バナナ さつまいも、オレンジジュース、片栗粉、砂糖	30日 (水)	朝食 ごはん 鶏肉の味噌焼 ねぎ塩ポテト ほうれん草の海苔和え わかめスープ りんご おやつツナマヨカレーパン	ごはん 鶏肉、大根、えのき、エリンギ、椎茸、しめじ、厚揚げ、梅干し、みりん、三温糖、醤油、片栗粉 じゃがいも、白ねぎ、青ねぎ、ハム、鶏がら、ごま油 ほうれん草、キャベツ、人参、もみり、かつお節、醤油、みりん、三温糖 わかめ、もやし、玉ねぎ、ごま、ごま油、鶏がら 強力粉、砂糖、油、イースト、塩、きな粉、グラニュー糖	31日 (木)	朝食 ごはん 鶏肉の味噌焼 大根の旨煮 レタスマリネ 果実のみそ汁 みかん おやつ柚子のパウンドケーキ	ごはん 鶏肉、柚子、白みそ、みりん、三温糖、醤油、酒 小松菜、大根、なめこ、油揚げ、人参、なす、三温糖、醤油、酢 高野豆腐、椎茸、人参、たけのこ、きぬさや、玉子、かつお昆布出汁、みりん、三温糖、醤油、塩 ぶり、水菜、えのき、にんじん、かぶ、かつお昆布だし、みりん、醤油、塩 バナナ 強力粉、砂糖、油、イースト、塩、カレー粉、ツナ、玉ねぎ、コンソメ、マヨネーズ、チーズ
11日 (金)	朝食 ごはん 豚チキ炒め さつまいもサラダ 彩りなます 田舎みそ汁 りんご おやつカブの和風ベロソチーノ	米 豚肉、玉ねぎ、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく、ウスターソース、三温糖、醤油、片栗粉 さつまいも、胡瓜、貝割れにんにく、ベーコン、卵、マヨネーズ、塩、こしょう、酢、三温糖 大根、人参、れんこん、干し椎茸、椎茸、三温糖、酢、醤油、塩 わかめ、じゃがいも、玉ねぎ、人参、麦あそ、かつお昆布出汁 シリアル、マッシュマロ、バター、紅茶葉	23日 (水)	朝食 ごはん 豚チキ炒め さつまいもサラダ 彩りなます 田舎みそ汁 りんご おやつチヂミ	米 豚肉、玉ねぎ、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく、ウスターソース、三温糖、醤油、片栗粉 さつまいも、胡瓜、貝割れにんにく、ベーコン、卵、マヨネーズ、塩、こしょう、酢、三温糖 大根、人参、れんこん、干し椎茸、椎茸、三温糖、酢、醤油、塩 わかめ、じゃがいも、玉ねぎ、人参、麦あそ、かつお昆布出汁 シリアル、マッシュマロ、バター、紅茶葉	26日 (土)	朝食 ツナの混ぜごはん ねぎ塩チキン たまごサラダ 肉じゃが グレープフルーツ おやつりんごトースト	米、ツナ、ひじき、醤油、砂糖 鶏肉、白ねぎ、ごま、鶏がら、塩、こしょう、ごま油 ブロッコリー、玉ねぎ、ハム、マヨネーズ、塩、こしょう 牛肉、白ねぎ、椎茸、豆腐、醤油、砂糖、塩、かつお出汁 食パン、クリームチーズ、りんご、砂糖	28日 (月)	朝食 ごはん アスパラ鍋 南瓜のみそ煮 もやしサラダ コンソメ玉子スープ オレンジ おやつさくらえびごはん	ごはん 鶏肉、柚子、白みそ、みりん、三温糖、醤油、酒 小松菜、大根、なめこ、油揚げ、人参、なす、三温糖、醤油、酢 高野豆腐、椎茸、人参、たけのこ、きぬさや、玉子、かつお昆布出汁、みりん、三温糖、醤油、塩 ぶり、水菜、えのき、にんじん、かぶ、かつお昆布だし、みりん、醤油、塩 バナナ さくらえび、小松菜、塩、ごま油	29日 (火)	朝食 ごはん 鶏肉の味噌焼 小松菜のあらし和え 高野豆腐の煮物 はりはり汁 バナナ おやつオレンジポテト	ごはん 鶏肉、柚子、白みそ、みりん、三温糖、醤油、酒 小松菜、大根、なめこ、油揚げ、人参、なす、三温糖、醤油、酢 高野豆腐、椎茸、人参、たけのこ、きぬさや、玉子、かつお昆布出汁、みりん、三温糖、醤油、塩 ぶり、水菜、えのき、にんじん、かぶ、かつお昆布だし、みりん、醤油、塩 バナナ さつまいも、オレンジジュース、片栗粉、砂糖	30日 (水)	朝食 ごはん 鶏肉の味噌焼 ねぎ塩ポテト ほうれん草の海苔和え わかめスープ りんご おやつツナマヨカレーパン	ごはん 鶏肉、大根、えのき、エリンギ、椎茸、しめじ、厚揚げ、梅干し、みりん、三温糖、醤油、片栗粉 じゃがいも、白ねぎ、青ねぎ、ハム、鶏がら、ごま油 ほうれん草、キャベツ、人参、もみり、かつお節、醤油、みりん、三温糖 わかめ、もやし、玉ねぎ、ごま、ごま油、鶏がら 強力粉、砂糖、油、イースト、塩、きな粉、グラニュー糖	31日 (木)	朝食 ごはん 鶏肉の味噌焼 大根の旨煮 レタスマリネ 果実のみそ汁 みかん おやつ柚子のパウンドケーキ	ごはん 鶏肉、柚子、白みそ、みりん、三温糖、醤油、酒 小松菜、大根、なめこ、油揚げ、人参、なす、三温糖、醤油、酢 高野豆腐、椎茸、人参、たけのこ、きぬさや、玉子、かつお昆布出汁、みりん、三温糖、醤油、塩 ぶり、水菜、えのき、にんじん、かぶ、かつお昆布だし、みりん、醤油、塩 バナナ 強力粉、砂糖、油、イースト、塩、カレー粉、ツナ、玉ねぎ、コンソメ、マヨネーズ、チーズ
12日 (土)	朝食 ごはん 豚チキ炒め さつまいもサラダ 彩りなます 田舎みそ汁 りんご おやつカブの和風ベロソチーノ	米 豚肉、玉ねぎ、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく、ウスターソース、三温糖、醤油、片栗粉 さつまいも、胡瓜、貝割れにんにく、ベーコン、卵、マヨネーズ、塩、こしょう、酢、三温糖 大根、人参、れんこん、干し椎茸、椎茸、三温糖、酢、醤油、塩 わかめ、じゃがいも、玉ねぎ、人参、麦あそ、かつお昆布出汁 シリアル、マッシュマロ、バター、紅茶葉	24日 (木)	朝食 ごはん 豚チキ炒め さつまいもサラダ 彩りなます 田舎みそ汁 りんご おやつチヂミ	米 豚肉、玉ねぎ、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく、ウスターソース、三温糖、醤油、片栗粉 さつまいも、胡瓜、貝割れにんにく、ベーコン、卵、マヨネーズ、塩、こしょう、酢、三温糖 大根、人参、れんこん、干し椎茸、椎茸、三温糖、酢、醤油、塩 わかめ、じゃがいも、玉ねぎ、人参、麦あそ、かつお昆布出汁 シリアル、マッシュマロ、バター、紅茶葉	26日 (土)	朝食 ツナの混ぜごはん ねぎ塩チキン たまごサラダ 肉じゃが グレープフルーツ おやつりんごトースト	米、ツナ、ひじき、醤油、砂糖 鶏肉、白ねぎ、ごま、鶏がら、塩、こしょう、ごま油 ブロッコリー、玉ねぎ、ハム、マヨネーズ、塩、こしょう 牛肉、白ねぎ、椎茸、豆腐、醤油、砂糖、塩、かつお出汁 食パン、クリームチーズ、りんご、砂糖	28日 (月)	朝食 ごはん アスパラ鍋 南瓜のみそ煮 もやしサラダ コンソメ玉子スープ オレンジ おやつさくらえびごはん	ごはん 鶏肉、柚子、白みそ、みりん、三温糖、醤油、酒 小松菜、大根、なめこ、油揚げ、人参、なす、三温糖、醤油、酢 高野豆腐、椎茸、人参、たけのこ、きぬさや、玉子、かつお昆布出汁、みりん、三温糖、醤油、塩 ぶり、水菜、えのき、にんじん、かぶ、かつお昆布だし、みりん、醤油、塩 バナナ さくらえび、小松菜、塩、ごま油	29日 (火)	朝食 ごはん 鶏肉の味噌焼 小松菜のあらし和え 高野豆腐の煮物 はりはり汁 バナナ おやつオレンジポテト	ごはん 鶏肉、柚子、白みそ、みりん、三温糖、醤油、酒 小松菜、大根、なめこ、油揚げ、人参、なす、三温糖、醤油、酢 高野豆腐、椎茸、人参、たけのこ、きぬさや、玉子、かつお昆布出汁、みりん、三温糖、醤油、塩 ぶり、水菜、えのき、にんじん、かぶ、かつお昆布だし、みりん、醤油、塩 バナナ さつまいも、オレンジジュース、片栗粉、砂糖	30日 (水)	朝食 ごはん 鶏肉の味噌焼 ねぎ塩ポテト ほうれん草の海苔和え わかめスープ りんご おやつツナマヨカレーパン	ごはん 鶏肉、大根、えのき、エリンギ、椎茸、しめじ、厚揚げ、梅干し、みりん、三温糖、醤油、片栗粉 じゃがいも、白ねぎ、青ねぎ、ハム、鶏がら、ごま油 ほうれん草、キャベツ、人参、もみり、かつお節、醤油、みりん、三温糖 わかめ、もやし、玉ねぎ、ごま、ごま油、鶏がら 強力粉、砂糖、油、イースト、塩、きな粉、グラニュー糖	31日 (木)	朝食 ごはん 鶏肉の味噌焼 大根の旨煮 レタスマリネ 果実のみそ汁 みかん おやつ柚子のパウンドケーキ	ごはん 鶏肉、柚子、白みそ、みりん、三温糖、醤油、酒 小松菜、大根、なめこ、油揚げ、人参、なす、三温糖、醤油、酢 高野豆腐、椎茸、人参、たけのこ、きぬさや、玉子、かつお昆布出汁、みりん、三温糖、醤油、塩 ぶり、水菜、えのき、にんじん、かぶ、かつお昆布だし、みりん、醤油、塩 バナナ 強力粉、砂糖、油、イースト、塩、カレー粉、ツナ、玉ねぎ、コンソメ、マヨネーズ、チーズ
15日 (火)	朝食 ごはん 豚チキ炒め さつまいもサラダ 彩りなます 田舎みそ汁 りんご おやつカブの和風ベロソチーノ	米 豚肉、玉ねぎ、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく、ウスターソース、三温糖、醤油、片栗粉 さつまいも、胡瓜、貝割れにんにく、ベーコン、卵、マヨネーズ、塩、こしょう、酢、三温糖 大根、人参、れんこん、干し椎茸、椎茸、三温糖、酢、醤油、塩 わかめ、じゃがいも、玉ねぎ、人参、麦あそ、かつお昆布出汁 シリアル、マッシュマロ、バター、紅茶葉	25日 (金)	朝食 ごはん 豚チキ炒め さつまいもサラダ 彩りなます 田舎みそ汁 りんご おやつチヂミ	米 豚肉、玉ねぎ、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく、ウスターソース、三温糖、醤油、片栗粉 さつまいも、胡瓜、貝割れにんにく、ベーコン、卵、マヨネーズ、塩、こしょう、酢、三温糖 大根、人参、れんこん、干し椎茸、椎茸、三温糖、酢、醤油、塩 わかめ、じゃがいも、玉ねぎ、人参、麦あそ、かつお昆布出汁 シリアル、マッシュマロ、バター、紅茶葉	26日 (土)	朝食 ツナの混ぜごはん ねぎ塩チキン たまごサラダ 肉じゃが グレープフルーツ おやつりんごトースト	米、ツナ、ひじき、醤油、砂糖 鶏肉、白ねぎ、ごま、鶏がら、塩、こしょう、ごま油 ブロッコリー、玉ねぎ、ハム、マヨネーズ、塩、こしょう 牛肉、白ねぎ、椎茸、豆腐、醤油、砂糖、塩、かつお出汁 食パン、クリームチーズ、りんご、砂糖	28日 (月)	朝食 ごはん アスパラ鍋 南瓜のみそ煮 もやしサラダ コンソメ玉子スープ オレンジ おやつさくらえびごはん	ごはん 鶏肉、柚子、白みそ、みりん、三温糖、醤油、酒 小松菜、大根、なめこ、油揚げ、人参、なす、三温糖、醤油、酢 高野豆腐、椎茸、人参、たけのこ、きぬさや、玉子、かつお昆布出汁、みりん、三温糖、醤油、塩 ぶり、水菜、えのき、にんじん、かぶ、かつお昆布だし、みりん、醤油、塩 バナナ さくらえび、小松菜、塩、ごま油	29日 (火)	朝食 ごはん 鶏肉の味噌焼 小松菜のあらし和え 高野豆腐の煮物 はりはり汁 バナナ おやつオレンジポテト	ごはん 鶏肉、柚子、白みそ、みりん、三温糖、醤油、酒 小松菜、大根、なめこ、油揚げ、人参、なす、三温糖、醤油、酢 高野豆腐、椎茸、人参、たけのこ、きぬさや、玉子、かつお昆布出汁、みりん、三温糖、醤油、塩 ぶり、水菜、えのき、にんじん、かぶ、かつお昆布だし、みりん、醤油、塩 バナナ さつまいも、オレンジジュース、片栗粉、砂糖	30日 (水)	朝食 ごはん 鶏肉の味噌焼 ねぎ塩ポテト ほうれん草の海苔和え わかめスープ りんご おやつツナマヨカレーパン	ごはん 鶏肉、大根、えのき、エリンギ、椎茸、しめじ、厚揚げ、梅干し、みりん、三温糖、醤油、片栗粉 じゃがいも、白ねぎ、青ねぎ、ハム、鶏がら、ごま油 ほうれん草、キャベツ、人参、もみり、かつお節、醤油、みりん、三温糖 わかめ、もやし、玉ねぎ、ごま、ごま油、鶏がら 強力粉、砂糖、油、イースト、塩、きな粉、グラニュー糖	31日 (木)	朝食 ごはん 鶏肉の味噌焼 大根の旨煮 レタスマリネ 果実のみそ汁 みかん おやつ柚子のパウンドケーキ	ごはん 鶏肉、柚子、白みそ、みりん、三温糖、醤油、酒 小松菜、大根、なめこ、油揚げ、人参、なす、三温糖、醤油、酢 高野豆腐、椎茸、人参、たけのこ、きぬさや、玉子、かつお昆布出汁、みりん、三温



※おやつには毎回、牛乳が付きまます。
※咀嚼強化などの為、火・木曜日のおやつに昆布を提供しています。

ピンク:小麦
黄色:卵
オレンジ:たらこ