

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他
1	木	麦ごはん かみかみバーグ ボイルキャベツ かぼちゃの豆乳みそスープ	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク マカロニのきな粉和え	牛乳・プロセス・牛 ひき肉・豚ひき肉・ ひじき・豆乳・脱脂 粉乳・きな粉	精白米・押麦・植物 油・パン粉・三温糖・ ココ・黒砂糖	たまねぎ・ホロン缶・ キャベツ・かぼちゃ・にん じん・しめじ・パセリ	濃口しょうゆ・食 塩・食酢・煮干しだ し・米みそ
2	金	麦ごはん 納豆の天ぷら トマト 野菜スープ	牛乳(未満児) せんべい(未満児) ホワイトミルク みかん あられ	牛乳・納豆・あおの り・鶏卵・鶏肉・脱 脂粉乳	せんべい・精白米・ 押麦・小麦粉・揚げ 油・じゃがいも・植 物油・あられ	にんじん・トマト・キャ ベツ・たまねぎ・セリ・パ セリ・みかん	濃口しょうゆ・鳥が らだし・食塩・乳酸 菌飲料(希釈)
3	土	汁ビーフン キウイフルーツ	牛乳(未満児) マンナウエハース(未満児) 牛乳 バナナ クラッカー	牛乳・豚肉・かまぼ こ・あさり水煮缶・ 加糖ヨーグルト	ビーフン・植物油・ごま 油・クラッカー	キウイフルーツ・キャ ベツ・たま ねぎ・にんじん・もや し・ピーマン・乾しいた け・しょうが・バナ	食塩・清酒・濃口 しょうゆ・ガーリックパウ ダー・中華スープの素・ 鳥がらだし
5	月	麦ごはん わかめスープ 豚肉の生姜焼き ほうれん草としらすのごま和え	牛乳(未満児) パンアップル(未満児) スキムミルク かやくごはん	牛乳・塩わかめ・豚 肉・しらす干し・脱 脂粉乳・油揚げ	精白米・押麦・植物 油・すりごま・三温 糖	パンアップル缶・青ねぎ・ しょうが・たまねぎ・ にんじん・ほうれん草 ・もやし・ごぼう・ 生しいたけ	鳥がらだし・食塩・ 濃口しょうゆ・清 酒・みりん
6	火	麦ごはん みそ汁 白身魚のチキヤソース焼き れんこんの甘辛炒め	牛乳(未満児) マンナウエハース 豆乳 大学いも	牛乳・木綿豆腐・白 身魚・粉チーズ・豚ひ き肉・調整豆乳	マンナウエハース・ 精白米・押麦・マヨネ ーズ・植物油・三温 糖・さつまいも・揚 げ油・黒ごま	たまねぎ・青ねぎ・ピー マン・ホロン缶・れんこ ん・にんじん・さやい んげん	煮干しだし・米み そ・麦みそ・食塩・ト マトケチャップ・清酒・み りん・濃口しょうゆ
7	水	パン カリフラワーのシチュー かぶのサラダ	牛乳(未満児) バナナ(未満児) スキムミルク にんじんゼリー マンナビスケット	牛乳・鶏肉・脱脂粉 乳・ロースハム・粉寒天	ロールパン・じゃがい も・植物油・マーガリ ン・小麦粉・三温糖・ マンナビスケット	バナナ・カリフラワー・たま ねぎ・にんじん・冷凍グリ ンピース・かぶ・パセリ・レ モン(汁使用)	鳥がらだし・食塩・ 食塩(塩もみ用)・ 食酢・白ワイン
8	木	ごまごはん 厚揚げとキャベツの回鍋肉 清汁	牛乳(未満児) みかん(未満児) スキムミルク ふわふわかぼちゃケーキ	牛乳・豚肉・厚揚 げ・かまぼこ・塩わ かめ・脱脂粉乳・調 整豆乳	精白米・押麦・すり ごま・植物油・三温 糖・ごま油・ホットケ キックス・マーガリン	みかん・しそ葉・キャ ベツ・たまねぎ・にんじ ん・ピーマン・えのきた け・かぼちゃ	食塩・赤色辛みそ・ 清酒・濃口しょう ゆ・かつお昆布だし
9	金	麦ごはん 鶏の照り焼き レタス はくさいとベーコンのスープ	牛乳(未満児) チーズ(未満児) 牛乳 プリンアラモード	牛乳・プロセス・鶏 肉・ベーコン・鶏卵	精白米・押麦・小麦 粉・三温糖・植物 油・粉糖	レタス・はくさい・にんじ ん・パセリ・レモン(汁使 用)	みりん・清酒・濃口 しょうゆ・ガーリックパウ ダー・鳥がらだし・食 塩
10	土	カレーうどん ヨーグルト	牛乳(未満児) もも缶(未満児) 牛乳 かりんとう	牛乳・鶏卵・牛肉	干しうどん・植物 油・三温糖・かりん とう	もも缶・たまねぎ・に んじん・青ねぎ・キウ フルーツ	濃口しょうゆ・かつ お昆布だし・食塩・ みりん
12	月	麦ごはん 魚のごまみそ焼き ゆでブロッコリー さといものみそ汁	牛乳(未満児) せんべい(未満児) 豆乳 ジャムサンド	牛乳・プロセス・ 豆腐・調整豆乳	せんべい・精白米・ 押麦・すりごま・植 物油・さといも・食 パン・いちごジャム	ブロッコリー・だいこん・に んじん・青ねぎ	みりん・濃口しょう ゆ・米みそ・煮干し だし・麦みそ
13	火	麦ごはん 和風ブイヤベース 小松菜のオイスターソース炒め	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) スキムミルク きのこベーコンの洋風混ぜご飯	牛乳・白身魚・ゆで だいち・牛肉・脱脂 粉乳・ベーコン	精白米・押麦・じゃ がいも・オリーブ油・植 物油・三温糖・バター	みかん缶・たまねぎ・ にんじん・パセリ・にん にく・トマトソース無塩・ こまつな・ホロン缶・ 生しいたけ・しめじ・ えのきたけ・冷凍グリ ンピース	白ワイン・ローリエ・かつお だし・米みそ・オイスター ソース・清酒・濃口し ょうゆ・食塩
14	水	麦ごはん すきやき きゅうりとだいこんの和え	牛乳(未満児) りんご(未満児) スキムミルク シリアルスコーン	牛乳・牛肉・焼き豆 腐・脱脂粉乳	精白米・押麦・植物 油・三温糖・コンフレ ク・ホットケキックス	りんご・糸こんにゃ く・はくさい・たま ねぎ・にんじん・えのき たけ・青ねぎ・きゅう り・だいこん・レモン(汁 使用)・バナナ・干しぶ どう	濃口しょうゆ・食塩 (塩もみ用)・食 塩・カレー粉
23	金	麦ごはん タンドリーチキン ソテー チンゲンサイのスープ オレンジゼリー	牛乳(未満児) チーズ(未満児) 牛乳 いちごのケーキ	牛乳・プロセス・鶏 もも・ベーコン・粉寒天	精白米・押麦・マヨネ ーズ・植物油・三温 糖・生クリーム(植物 性)	しょうが・にんにく・レ モン果汁・にんじん・さ やいんげん・チンゲンサイ ・たまねぎ・ホロン缶・ みかんソース・みかん 缶・いちご	カレー粉・食塩・トマ トケチャップ・鳥がらだし ・濃口しょうゆ

今月のメニュー紹介「タンドリーチキン」

「タンドリーチキン」はインド発祥の鶏肉料理です。
インドの「タンドール」という土窯で鶏肉を串に刺して焼いたことが名前の由来になっています。
一般的にはスパイスとヨーグルトに漬けた鶏肉を焼き上げます。まろやかなカレー風味は子どもたちに

