

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・15	土 焼き肉パスタ ヨーグルト	牛乳(未満児) バナナ(未満児) 牛乳 かりんとう	牛乳・豚肉・加糖ヨーグルト	スダチ・植物油・三温糖・すりごま・かりんとう	パナ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・しめじ・にんにく・しょうが	濃口しょうゆ・みりん・清酒
3・17	月 麦ごはん 魚の照り焼き ゆでいんげん かぼちゃのみそ汁	牛乳(未満児) オレンジ(未満児) 牛乳 いちご クラッカー	牛乳・魚	精白米・押麦・三温糖・植物油・クッキー	りんご・しょうが・さやいんげん・かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・いちご・スタブ えんどう	みりん・濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ
4・18	火 麦ごはん 麻婆豆腐 チンゲンサイのスープ	牛乳(未満児) りんご(未満児) 牛乳 ふかしも	牛乳・豚ひき肉・木綿豆腐・鶏肉	精白米・押麦・植物油・ごま油・三温糖・片栗粉・さつまいも	りんご・にんじん・青ねぎ・にんにく・しょうが・チンゲンサイ・たまねぎ・ホーン缶	赤色辛みそ・清酒・濃口しょうゆ・中華スープの素・鳥がらだし・食塩
5・19	水 麦ごはん 牛肉とフライドポテトのソテー ココロ野菜の清汁	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) 豆乳 バナナ ビスケット	牛乳・牛肉・木綿豆腐・調整豆乳	精白米・押麦・じゃがいも・揚げ油・植物油・ビスケット	みかん缶・さやいんげん・ごまつな・にんじん・だいこん・パナ	みりん・濃口しょうゆ・食塩・かつお昆布だし
6	木 麦ごはん 肉じゃが はくさいのみそ汁	牛乳(未満児) いちご(未満児) 牛乳 りんごゼリー あられ	牛乳・鶏肉・厚揚げ・塩わかめ・粉寒天	精白米・押麦・じゃがいも・植物油・三温糖・あられ	いちご・たまねぎ・にんじん・冷凍グリピース・はくさい・えのきたけ・青ねぎ・りんご・りんごジュース	煮干しだし・みりん・濃口しょうゆ・米みそ・麦みそ
7・21	金 ロールパン 魚のパン粉焼き レタス 野菜スープ	牛乳(未満児) チーズ(未満児) スキムミルク かやくごはん	牛乳・プロセスチーズ・白身魚・鶏卵・粉チーズ・豚肉・脱脂粉乳・油揚げ	ロールパン・パン粉・マギーン・じゃがいも・植物油・精白米・押麦	パセリ・レタス・キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリ・ごぼう・生しいたけ	食塩・白ワイン・鳥がらだし・濃口しょうゆ・清酒・みりん
8・22	土 焼きうどん りんご	牛乳(未満児) せんべい(未満児) 牛乳 カステラ	牛乳・豚肉・かまぼこ・削り節	せんべい・干しうどん・ごま油・植物油・カステラ	たまねぎ・キャベツ・もやし・にんじん・青ねぎ・しょうが・りんご	食塩・清酒・濃口しょうゆ
10・24	月 麦ごはん ピーマンと豚肉のソース炒め 清汁(豆腐)	牛乳(未満児) りんご(未満児) スキムミルク にんじんカップケーキ	牛乳・豚肉・木綿豆腐・塩わかめ・脱脂粉乳・鶏卵	精白米・押麦・植物油・三温糖・片栗粉・小麦粉・バター	りんご・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・たまねぎ・えのきたけ・にんじん・干しぶどう	ウスターソース・清酒・濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩・ペーキングパウダー
11・25	火 麦ごはん カレーシチュー 春キャベツの和え物	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) 豆乳 マカロニのきな粉和え	牛乳・牛肉・脱脂粉乳・調整豆乳・きな粉	精白米・押麦・じゃがいも・マギーン・カレー粉・すりごま・ごま油・ココロ・三温糖	みかん缶・たまねぎ・にんじん・りんご・冷凍グリピース・トマトジュレ・キャベツ・グリーンアスパラガス	鳥がらだし・ガーリックパウダー・ウスターソース・食塩・濃口しょうゆ
12・26	水 麦ごはん みそ汁(だいこん) 魚の塩焼き トマト ほうれんそうと卵の炒め物	牛乳(未満児) チーズ(未満児) スキムミルク ジャムサンド	牛乳・プロセスチーズ・塩わかめ・魚・鶏卵・ロースム・脱脂粉乳	精白米・押麦・三温糖・植物油・食パン・いちごジャム	だいこん・トマト・ほうれんそう・たまねぎ・にんじん	煮干しだし・米みそ・麦みそ・食塩
13・27	木 麦ごはん ハンバーグ ゆでいんげん キャベツとコーンの豆乳スープ	牛乳(未満児) マンナウエハース スキムミルク フルーツヨーグルト	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・調整豆乳・脱脂粉乳・ブレンドヨーグルト	マンナウエハース・精白米・押麦・植物油・パン粉・三温糖	たまねぎ・さやいんげん・ホーン缶・キャベツ・にんじん・パセリ・みかん缶・パイナップル缶	食塩・ナツメグ・トマトチャップ・ウスターソース・鳥がらだし
14・28	金 麦ごはん 清汁(白玉ふ・えのきたけ) 鶏のから揚げ 三色野菜のソテー 切干しだいこんの和え物	牛乳(未満児) バナナ(未満児) スキムミルク おからマフィン	牛乳・鶏肉・まぐろ油漬缶・脱脂粉乳・鶏卵・おから	精白米・押麦・白玉ふ・片栗粉・揚げ油・植物油・三温糖・小麦粉・バター	パナ・えのきたけ・青ねぎ・しょうが・ホーン缶・冷凍グリピース・にんじん・切干しだいこん・きゅうり	煮干しだし・食塩・濃口しょうゆ・白ワイン・食塩(塩もみ用)・食酢・鳥がらだし・ローリエ
20	木 ピースごはん ローストチキン ハワイアンサラダ トマトスープ(かぼちゃ)	牛乳(未満児) マンナウエハース 牛乳 プリン・ア・ラ・モード	牛乳・鶏肉・豚肉	マンナウエハース・精白米・植物油・三温糖・カットプリン・生クリーム(植物性)	グリピース・キャベツ・パイナップル缶・きゅうり・パセリ・トマト・トマト缶・たまねぎ・かぼちゃ・にんじん・セロリ・いちご・キウフルーツ・みかん缶	清酒・食塩・濃口しょうゆ・白ワイン・食塩(塩もみ用)・食酢・鳥がらだし・ローリエ

おたんじょう

今月の食材紹介『おからマフィン』

”おから”は大豆から豆腐を作るときの、豆乳を絞ったあとの残った部分です。残りものであるため、”おから”という名前は

