

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	金 麦ごはん 稲穂揚げ サラダ菜 春雨のみそ汁	牛乳(未満児) せんべい(未満児) スキムミルク 黒糖蒸しパン	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・ 木綿豆腐・脱脂粉乳・豆 乳	せんべい・精白米・押 麦・植物油・片栗粉・揚 げ油・はるさめ・じゃが いも・小麦粉・黒砂糖	にんじん・にら・粉がな・ キャベツ・青ねぎ・干しぶど う	食塩・濃口しょうゆ・煮 干しだし・米みそ・麦み そ・ベーキングパウダー
2 ・ 16	土 焼き肉パスタ なし	牛乳(未満児) チーズ(未満児) 牛乳 バームクーヘン	牛乳・プロセズズ・豚肉	スパゲティ・植物油・三温 糖・すりごま・パーマク ー	たまねぎ・にんじん・ピー マン・しめじ・にんにく・ しょうが・なし	濃口しょうゆ・みりん・ 清酒
4 ・ 29	月 ・ 金 麦ごはん なすのミートソース煮 じゃこサラダ	牛乳(未満児) せんべい(未満児) スキムミルク みたらしポテト	牛乳・牛ひき肉・ペー コン・ゆでだいず・粉チ ーズ・しらす干し・脱脂粉 乳	せんべい・精白米・押 麦・パン粉・三温糖・植 物油・ごま油・さつまい も・片栗粉	なす・たまねぎ・にんじ ん・トマト・ピーマン・キャ ベツ・きゅうり	トマトケチャップ・コンソ メ・ウスター ソース・濃口しょうゆ・ロー リエ・食塩(塩もみ用)・ 食酢・みりん
5 ・ 19	火 麦ごはん 清汁(豆腐)(未満児) 魚の照り焼き おくらソース 切干しだいこんの煮付	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・木綿豆腐・白身 魚・油揚げ・脱脂粉乳・ 鶏卵・おから	精白米・押麦・三温糖・ 植物油・小麦粉・バター	バナナ・青ねぎ・しょうが・ オクラ・切干しだいこん・にん じん・さやいんげん・乾し いたけ	かつお昆布だし・食塩・ 濃口しょうゆ・みりん・ 煮干しだし・ベーキングパウ ダー
6 ・ 20	水 麦ごはん 高野豆腐と野菜の含め煮 わかめスープ	牛乳(未満児) キウイフルーツ(未満児) スキムミルク きな粉よせ	牛乳・鶏肉・高野豆腐・ 塩わかめ・脱脂粉乳・粉 寒天・きな粉・調整豆乳	精白米・押麦・植物油・ 三温糖・ごま油・上新 粉・黒砂糖	秋刀魚・たまねぎ・にん じん・乾しいたけ・冷凍グ リンピース・青ねぎ	清酒・かつおだし・濃口 しょうゆ・鳥がらだし・ 食塩
7 ・ 21	木 ロールパン ビーフシチュー コールスロー	牛乳(未満児) みかん缶(未満児) アイスクリーム クッキー(以上児)	牛乳・牛肉・脱脂粉乳・ まぐろ油漬缶・アイスク リーム	ロールパン・じゃがいも・マ ガリン・ドミグラスソース・ビー フシチューの素・マヨネーズ	みかん缶・たまねぎ・にん じん・冷凍グリンピース・ト マトビュレ・キャベツ・ホル ムン缶	鳥がらだし・トマトケ チャップ・食塩
8 ・ 22	金 麦ごはん 魚のみそ煮 けんちん汁	牛乳(未満児) チーズ(未満児) 豆乳 なし クラッカー	牛乳・プロセズズ・白身 魚・鶏肉・厚揚げ・調整 豆乳	精白米・押麦・三温糖・ じゃがいも・植物油・ク ラッカー	しょうが・にんじん・ごぼ う・えのきたけ・青ねぎ・ なし	赤色辛みそ・濃口しょう ゆ・清酒・煮干しだし・ 食塩・みりん
9 ・ 30	土 チャンボン 固形ヨーグルト	牛乳(未満児) パイナップル缶(未満児) 牛乳 バナナ せんべい	牛乳・豚肉・あさり水煮 缶・かまぼこ・加糖ヨー グルト	中華めん・ごま油・せん べい	パイナップル缶・たまねぎ・ キャベツ・もやし・にんじ ん・乾しいたけ・青ねぎ・ しょうが・バナナ	食塩・ガーリックパウダー・濃 口しょうゆ・清酒・中華 ソースの素・鳥がらだし
11 ・ 25	月 麦ごはん 厚揚げのきのこあん かまぼこの清汁	牛乳(未満児) バナナ(未満児) 豆乳 キャロットごはん	牛乳・厚揚げ・豚ひき 肉・かまぼこ・調整豆 乳・しらす干し	精白米・押麦・植物油・ 片栗粉・ごま油	バナナ・たまねぎ・にんじ ん・えのきたけ・乾しいた け・しょうが・にんにく・ 冷凍グリンピース・こまつな しそ葉	赤色辛みそ・清酒・濃口 しょうゆ・オスターソース・中 華ソースの素・かつお昆布 だし・食塩
12 ・ 26	火 麦ごはん 牛肉のつけ焼き 納豆汁	牛乳(未満児) オレンジ(未満児) 牛乳 かぼちゃのスキムモンブラン	牛乳・豚肉・納豆・油揚 げ・脱脂粉乳	精白米・押麦・三温糖・ 植物油・片栗粉・生クリーム (植物性)・ビスケット	オレグノ・しょうが・たまね ぎ・にんじん・ピーマン・と うがん・青ねぎ・かぼ ちゃ・干しぶどう	清酒・濃口しょうゆ・ ガーリックパウダー・みりん・ 煮干しだし・米みそ・麦 みそ・ベーキングパウ ダー
13 ・ 27	水 麦ごはん 清汁(えのきたけ・わかめ)(未満児) 鶏肉のさっぱり煮 トマト チャンプル	牛乳(未満児) もも缶(未満児) スキムミルク いもといりこの甘露煮	牛乳・塩わかめ・鶏も も・豚肉・木綿豆腐・脱 脂粉乳・煮干し	精白米・押麦・三温糖・ ごま油・さつまいも・揚 げ油	もも缶・えのきたけ・しよ うが・にんにく・トマト・た まねぎ・にんじん・赤ピー マン・黄ピーマン・こまつな・も やし	煮干しだし・食塩・濃口 しょうゆ・食酢・清酒・ みりん
14 ・ 28	木 麦ごはん 魚のカレーマリネ ペーコンスープ	牛乳(未満児) ウエハース(未満児) スキムミルク きな粉パン	牛乳・白身魚・ペーコン・ 脱脂粉乳・きな粉	ウエハース・精白米・押麦・ 小麦粉・植物油・三温 糖・食パン・バター	トマト・きゅうり・たまね ぎ・レモン(汁使用)・かぼ ちゃ・にんじん・オクラ	食塩・カレー粉・鳥がらだ し
21 ・ 21	木 ドライカレー ゆで卵 オクラのスープ うさぎりんご	牛乳(未満児) みかん缶(未満児) アイスクリーム クッキー(以上児)	牛乳・牛ひき肉・鶏卵・ 鶏肉・アイスク リーム	精白米・バター・植物油	みかん缶・干しぶどう・パ セリ・たまねぎ・にんじん・ にんにく・しょうが・トマト ビュレ・冷凍グリンピース・ト マト・オクラ・えのきたけ・セリ りんご	コンソメ・カレー粉・トマトケ チャップ・鳥がらだし・食塩

おたんじょうび
きゅうしょく

こんげつのきゅうしょく

今月の食材紹介 「とうがん」

とうがんは、冬の瓜と書きますが、旬は夏です。
そのまま冷蔵所で保存しておけば冬までもつことから、漢字では「冬瓜」(とうが)と記すようになったと
言われています。丸形、円筒形、楕円形などさまざまな種類があります。95%が水分で、低カロリー。
涼しげな見た目とさっぱりとした味が、夏にぴったりです。原産地は、インドといわれており、
日本には平安時代の書物『本草和名』で記載があるほど古くから親しまれてきた野菜です。
ワタはスプーンでくり抜くと、取り除きやすいです。皮は薄くむくと、煮崩れしにくく、翡翠色に仕上がります。
今回は「納豆汁」の具材のひとつとしてとうがんを取り入れています。旬の食材を味わいましょう。

