

日曜	献立	材料	おやつ	材料	日曜	献立	材料	おやつ	材料
1月	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	16火	★ジャージャー麺	中華麺・豚挽肉・にんにく・生姜・葱・玉葱・椎茸・もやし・きゅうり ごま油・油・みそ・醤油・三温糖・酒・ごま・塩・コショウ・片栗粉	牛乳	普通牛乳
	鯖のねぎ塩焼き	鯖・葱・塩	オレンジ	オレンジ		小松菜のナムル	小松菜・人参・コーン・油揚げ・醤油・三温糖・酢・ごま油	ちんすこう	小麦粉・三温糖 ラード
	ひじきサラダ	ひじき・きゅうり・人参・もやし・ごま・酢・醤油・三温糖・ごま油				すまし汁	白菜・じゃが芋・わかめ・鰹節・昆布・醤油・塩		
	南瓜の煮物	南瓜・醤油・三温糖				フルーツ	バナナ		
2火	みそ汁	玉葱・なす・葱・鰹節・昆布・みそ			ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	
	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	牛肉の甘辛煮	牛肉・玉葱・大根・糸こんにゃく・葱・醤油・三温糖	牛乳	普通牛乳	
	鶏肉のみそ炒め	鶏肉・さつまいも・キャベツ・ニンニク・醤油・三温糖・みそ	青のり南瓜	南瓜・油・青のり・塩	さつまいもの甘煮	さつまいも・三温糖・塩	ビスケット	食パン・ハム・玉葱 ピーマン・ビザ用チーズ ケチャップ	
	切干大根の煮物	切干大根・椎茸・人参・グリーンピース・だし・醤油・三温糖			きゅうりの酢の物	きゅうり・人参・わかめ・酢・醤油・三温糖			
3水	もずく納豆	納豆・もずく酢・醤油			みそ汁	豆腐・もやし・葱・鰹節・昆布・みそ			
	冬瓜のすまし汁	冬瓜・わかめ・鰹節・昆布・醤油・塩			ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	
	★お誕生日会メニュー★				18木	鮭の南蛮漬け	鮭・人参・ピーマン・玉葱・酢・醤油・三温糖・片栗粉	乳	普通牛乳
	ひじきチャーハン	米・強化米・ひじき・豚挽肉・玉葱・葱・人参・ごま油・塩・コショウ	牛乳	普通牛乳		ほうれん草のソテー	ほうれん草・もやし・人参・塩・醤油	乳	普通牛乳
チャプチェ	牛肉・春雨・ピーマン・パプリカ・エリンギ・ニンニク・醤油・三温糖 塩・ごま油	トライフル	小麦粉・三温糖・バター ベーキングパウダー・卵 牛乳・生クリーム	ピーンズスープ		大豆・キャベツ・インゲン・コンソメ・醤油・塩・コショウ	幼	普通牛乳	
白菜の昆布和え	白菜・人参・塩昆布・塩・醤油・三温糖・だし			フルーツ		オレンジ	幼	普通牛乳	
4木	中華スープ	豆腐・大根・わかめ・中華だし・醤油・塩			食パン(ブルーベリージャム)	食パン・ブルーベリージャム	お茶	麦茶	
	フルーツ	メロン			オムレツ	卵・ツナ・玉葱・ピーマン・牛乳・チーズ・塩・ケチャップ	おにぎり	米・強化米・しらす 小松菜・ごま・醤油 塩	
	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	ペンネソテー	ペンネ・トマト・ニンニク・パセリ・塩・コショウ・オリーブ油			
	カレイの煮付け	カレイ・生姜・醤油・三温糖	★マラーカオ	小麦粉・三温糖・卵・醤油 ベーキングパウダー・塩・豆乳	ウインナーサラダ	ウインナー・じゃが芋・きゅうり・人参・三温糖・塩・マヨネーズ			
5金	麩の酢味噌和え	麩・きゅうり・かまぼこ・ごま・酢・みそ・三温糖			ミルクスープ	キャベツ・しめじ・ほうれん草・牛乳・スキムミルク・コンソメ・塩・コショウ			
	かき卵汁	卵・玉葱・貝割れ大根・鰹節・昆布・醤油・塩			親子丼	米・強化米・鶏肉・玉葱・人参・葱・グリーンピース・卵・だし・醤油・三温糖	牛乳	普通牛乳	
	フルーツ	甘夏			キャベツとえのきの和え物	キャベツ・えのき・鰹節・だし・醤油・三温糖	畑のクラッカー		
	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	すまし汁	麩・わかめ・鰹節・昆布・醤油・塩			
6土	玉子焼き	卵・じゃが芋・葱・だし・醤油・三温糖	メロン食パン	食パン・小麦粉 三温糖・バター	フルーツ	バナナ			
	さきいかのサラダ	さきいか・きゅうり・水菜・人参・マヨネーズ・塩			そぼろご飯	米・強化米・豚挽肉・卵・絹さや・のり・醤油・みりん・酒・三温糖	牛乳	普通牛乳	
	焼きビーフン	ビーフン・豚挽肉・玉葱・パプリカ・ニンニク・コショウ			竹輪の磯辺揚げ	竹輪・てんぷら粉・塩・青のり	ふかし芋	さつまいも・塩	
	みそ汁	小松菜・しめじ・わかめ・鰹節・昆布・みそ			青菜のごま和え	小松菜・人参・かまぼこ・ごま・醤油・みそ・三温糖			
7日	ケチャップライス	米・強化米・ウインナー・玉葱・グリーンピース・ケチャップ・塩・コショウ	牛乳	普通牛乳	みそ汁	玉葱・豆腐・わかめ・鰹節・昆布・みそ			
	南瓜のサラダ	南瓜・ツナ・干しぶどう・酢・塩・油	あまからせん		フルーツ	メロン			
	コンソメスープ	コーン・人参・パセリ・コンソメ・塩・コショウ・醤油			ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	
	フルーツ	バナナ			鯖の童田焼き	鯖・醤油・酒・片栗粉	ドーナツ	小麦粉・ドライイースト 三温糖・塩・卵 バター	
8月	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	オクラと大豆のサラダ	オクラ・大豆・玉葱・マヨネーズ・塩・コショウ			
	鮭の照り焼き	鮭・醤油・三温糖	ブルーベリー	ヨーグルト・ブルーベリージャム	空芯菜のソテー	牛肉・空芯菜・人参・ニンニク・醤油・三温糖・ごま油			
	高野豆腐の卵とじ	高野豆腐・卵・人参・葱・だし・醤油・三温糖	ヨーグルト		すまし汁	なめこ・葱・大根・鰹節・昆布・醤油・塩			
	インゲンのバターソテー	インゲン・南瓜・バター・塩・醤油			◆豚丼	米・強化米・豚肉・葱・玉葱・醤油・三温糖・みりん	牛乳	普通牛乳	
9火	すまし汁	大根・玉葱・鰹節・昆布・醤油・塩			人参サラダ	人参・もやし・コーン・ほうれん草・三温糖・醤油・酢・塩・油	スコーン	小麦粉・卵・バター・三温糖 ベーキングパウダー・牛乳	
	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	みそ汁	玉葱・えのき・わかめ・鰹節・昆布・醤油・塩			
	豚肉の甘辛炒め	豚肉・さつまいも揚げ・南瓜・パプリカ・ブロッコリー・ニンニク・葱・醤油・三温糖	さつまいもの	ホットケーキ粉・さつまいも バター・三温糖・卵	フルーツ	オレンジ			
	昆布の煮物	刻み昆布・人参・大根・インゲン・大豆・だし・醤油・三温糖	ソフトクッキー		ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	
10水	みそ汁	白菜・えのき・葱・鰹節・昆布・みそ			鶏肉のさっぱり煮	鶏肉・卵・大根・醤油・三温糖・酢	バナナヨーグルト	ヨーグルト・バナナ 三温糖	
	フルーツ	オレンジ			さつまいもの天ぷら	さつまいも・小麦粉・ベーキングパウダー・塩			
	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	小松菜のサラダ	小松菜・コーン・人参・マヨネーズ・塩			
	鯖の西京焼き	鯖・みそ・醤油・みりん	乳	梅ゼリー	スープ	豆腐・もやし・葱・中華だし・醤油・塩			
11木	切干大根の梅和え	切干大根・もやし・人参・油揚げ・ごま・梅干・醤油・三温糖	乳	梅ゼリー	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	
	蓮根のきんぴら	牛肉・蓮根・人参・インゲン・醤油・三温糖	幼	カルピスゼリー	鮭の塩焼き	鮭・塩	きな粉マカロニ	マカロニ・きな粉・三温糖	
	すまし汁	麩・玉葱・わかめ・鰹節・昆布・醤油・塩	乳	普通牛乳	アスパラと厚揚げの炒め物	アスパラ・エリンギ・玉葱・人参・厚揚げ・卵・醤油・塩			
	ロールパン	ロールパン	乳	おはぎ	キャベツの昆布和え	キャベツ・きゅうり・塩昆布・酢・醤油			
12金	ミートローフ	合挽肉・豆腐・玉葱・人参・いんげん・コーン・片栗粉・塩・ケチャップ・ソース 三温糖	乳	おはぎ	みそ汁	白菜・しめじ・わかめ・鰹節・昆布・みそ			
	アスパラのサラダ	アスパラ・ブロッコリー・パプリカ・コーン・酢・塩・オリーブ油	幼	水無月	スバゲティミートソース	スバゲティ・牛挽き肉・玉葱・人参・ピーマン・ニンニク・トマト缶 ケチャップ・塩・コショウ	牛乳	普通牛乳	
	スープ	人参・キャベツ・パセリ・コンソメ・塩・醤油	幼	水無月	ポテトサラダ	じゃが芋・きゅうり・コーン・マヨネーズ・塩・コショウ	水族館クッキー		
	フルーツ	アメリカンチェリー	乳	普通牛乳	スープ	キャベツ・パセリ・コンソメ・醤油・塩			
13土	フルーツ	アメリカンチェリー	乳	普通牛乳	フルーツ	もも缶			
	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	カレーライス	米・強化米・牛肉・じゃが芋・人参・玉葱・しめじ・ニンニク・塩・ルウ	牛乳	普通牛乳	
	キャベツの卵とじ	卵・鶏肉・キャベツ・スナックえんどう・醤油・三温糖	鉄カルウエハース		ツナサラダ	ブロッコリー・キャベツ・ツナ・マヨネーズ・塩	麺ラスク	麩・バター・グラニュー糖	
	ビーフンサラダ	ビーフン・人参・コーン・きくらげ・油揚げ・酢・醤油・三温糖・ごま油			フルーツ	バナナ			
14日	南瓜の天ぷら	南瓜・小麦粉・ベーキングパウダー・塩			ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	
	みそ汁	ほうれん草・なめこ・昆布・鰹節・みそ			豚肉の韓国風炒め	豚肉・厚揚げ・人参・ニンニク・春雨・ニンニク・みそ・ごま油・醤油・三温糖	◆いもだんご	じゃが芋・三温糖・醤油 バター・ごま・塩・片栗粉	
	焼きそば	中華麺・豚肉・キャベツ・人参・玉葱・もやし・青のり・ソース・塩	牛乳	普通牛乳	こんにゃくのおかか煮	こんにゃく・大根・鰹節・だし・醤油・三温糖			
	きゅうりの中華和え	きゅうり・切干大根・コーン・ちくわ・ごま・酢・ごま油・塩・醤油	ミレービスケット		蓮根とひじきのサラダ	蓮根・ひじき・パプリカ・しらす・ごま・酢・塩・油			
15月	すまし汁	南瓜・葱・鰹節・昆布・醤油・塩			スープ	キャベツ・コーン・葱・中華だし・醤油・塩			
	デザート	ゼリー							
	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳					
	鯖のみそ煮	鯖・生姜・みそ・醤油・三温糖	いちごツイストパン						
15月	白菜の梅おかか和え	白菜・パプリカ・鰹節・梅干・醤油・三温糖							
	ひじきの炒め物	ひじき・人参・コーン・グリーンピース・醤油・三温糖・ごま油							
				<p>6/10の乳児おやつは梅ゼリーは、0・1・2歳児で漬けた梅シロップを使用します。 乳児クラスは、10日までにご家庭でゼラチンを食べていただくよう協力をお願いします。</p>					

**今月のレシピ**  
梅ゼリー(ミニカップ10個分)

**【材料】**  
・梅シロップ

**【作り方】**

- ①梅シロップは梅の実とシロップに分ける。
- ②粉ゼラチンを100mlのお湯で溶かしておく。
- ③シロップに水を200ml入れて薄める。
- ④③に②のゼラチンを混ぜる。

朝のおやつ  
・0歳児は、菓子類(赤ちゃんせんべい・さくふわせんべい)、南瓜の煮物、フルーツ等です  
・1、2歳児は、菓子類(野菜スティック・紫いもチップ・ミレービスケット・カルピススティック等)、フルーツと干しぶどう(週2回程度)です  
※フルーツはバナナ・オレンジ・メロン・アメリカンチェリー等を使用します

夕方延長のおやつは、おにぎり、菓子類(週1回程度)等です  
菓子類は全て、添加物の少ないもの(サンコー食品)を使用しています  
強化米は、鉄分とビタミン類が強化されたお米です  
えび、貝類の提供は、幼児クラスのみになります  
★マークは北海道の郷土料理を取り入れています  
★マークは世界(中国)の料理を取り入れています



**【食中毒について】**  
食中毒とは、食中毒を起こすものとなる細菌やウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べることによって、げりや腹痛、発熱、吐き気などの症状が出る病気のことです。食中毒の原因によって、病気の症状や食べてから病気になるまでの時間はさまざまです。細菌による食中毒にかかる人が多くなるのは気温が高く、細菌が増えやすい6月から9月ごろです。食中毒を防ぐために、

1 細菌を食べ物に「つけない」 手洗い、うがいをする	2 食べ物に付着した細菌を「増やさない」 調理後は速やかに食べる	3 食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」 十分に加熱する
-------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------

という3つの原則をご家庭でもぜひ実践してみてください。