

# 食育だより 2月号

鬼は外、福は内



まだまだ寒い日が続きますが、節分をすぎると暦の上では冬から春になります  
節分の日には太巻きに鰯、煎った大豆を食べる習慣があります  
鰯の臭いと大豆で鬼を撃退し、太巻きを食べて家内安全を願うというものです  
節分の日には大きな口を開け、一年の成長を願いましょう！！  
今年の恵方は「東北東やや東」です。

**味覚**について…私たちは普段食事をする中でいろいろな味を感じており、その感覚が「味覚」です。

味覚は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」

の5つの基本味で構成されています。

生後5～6か月頃になり離乳食が始まると

赤ちゃんは離乳食を通して様々な味を知っていきます。

味だけではなく舌触りや食感、見た目や匂い、温度など

五感をフルに使って食べ物を感じおいしさを知っていきます。

食経験を重ね様々な味を知り、食べられる味が広がっていくことで

味覚は発達していきます。味覚の発達のピークは

3～4歳と考えられており、10歳ごろまでの味の記憶が

その後の味覚の基礎になるともいわれています。

子供のうちにたくさんの味を経験し、

味覚の幅を広げておくことが味覚の発達につながります。

## 「大豆のちから」

大豆タンパク質が多く、必須アミノ酸もバランスよく含みます

肉にも魚にも負けない良質のタンパク質なので「畑の肉」とも呼ばれています。

大豆に含まれる注目の栄養素

### ① 大豆イソフラボン

骨の健康に効果があるとされています

### ② オリゴ糖

腸内の善玉菌を増殖させて

おなかの調子を整えます

### ③ 大豆レシチン

コレステロール低下作用があります。

☆大豆は低カロリーでたんぱく質があるだけでなく、うれしい栄養成分やビタミンミネラルが豊富なスーパーフードです♪

## ～保育園の味噌仕込み～

材料… 大豆（乾燥）500g 塩 200g 麴 300g

※塩と麴は手ですり混ぜて合わせておきましょう

- ① 大豆をよく洗い大豆の3倍の量の水に18時間以上漬ける
- ② 大豆が浸るくらいの水を入れて指で簡単につぶせるくらいまでしっかり煮る  
※沸騰したら弱火にして3～4時間ほど煮込みます  
※水位が下がったら水を足しての水位を保つようにしてください
- ③ 人肌まで冷ます（煮汁につけたまま）※煮汁は捨てずにとっておきましょう
- ④ 冷めたらザルにあげ大豆をボールに移しマッシャーや手でつぶす
- ⑤ 混ぜ合わせた塩と麴を加えてしっかり混ぜていく
- ⑥ 硬ければ煮汁を足しながら耳たぶくらいの硬さまで混ぜる
- ⑦ 出来上がったら容器に詰めて完成☆

☺出来上がった味噌は直射日光の当たらない涼しい場所で半年～10か月ほど寝かせます。保育園では出来上がった味噌に子供たちで名前を付けておいしくなあれと毎日思いを込めて楽しみに待ちます♪

今月の‘旬’の食材

キャベツ 小松菜





















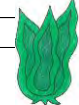

茗ごぼう ほうれん草

ブロッコリー

おから 豆腐

# 2024ねん 2がつ こんだてひょう

(展示用献立)

げつ	か	すい	もく	きん	と
			1	2	3
				ごはん みぞしる えほうまき(とぼろごはん)	ごもくまぜごはん
				すきやきにこみ いわしのしょうかに	おひたし
				はるさめのすのもの ぶたじる ばなな	みぞしる
				ぎゅうにゅう おかしほいきんく	ぎゅうにゅう じゃこだいず おにまんじゅう 
5	6	7	8	9	10
ごはん みぞしる ちきんなんばん〜おーろらぞーす〜 しらすあえ	ごはん みぞしる さわらのねぎしおやき ぎゅうにくきんぴら	ほーくちやっぶらいす ぶろっこーいーさらだ みかん	ごはん みぞしる あつあげのちゃんぶるー れぼーのあまからあげ	ほびんぼごはん ちよれぎさらだ ちゅうかすーぶ	たきこみごはん ゆかりあえ みぞしる
ぎゅうにゅう かほちやぶいん 	ぎゅうにゅう こまつなおにぎり 	ぎゅうにゅう わふうおこのみやき 	ぎゅうにゅう せんべい りんごせーい 	ぎゅうにゅう じゃがいもどーなつ 	おちゃ おかし
12	13	14	15	16	17
ふりかえきゅうじつ 	さけのちらしすし あつあげのとぼろあんかけ あかだし ばなな	こーんぴらぶ かぶのすーぶ しゅぼーずほい つなさらだ	ごはん みぞしる さほのさっぱいやく ちくぜんに	ごはん みぞしる にくじゃが しらすのすのもの	ちきんらいす さらだ やさしいぼとぶ
	ぎゅうにゅう きなこすこーん 	ぎゅうにゅう ましゅまろさんど 	ぎゅうにゅう じゃこだいず からめるりんご 	ぎゅうにゅう おとうぶなげつと 	おちゃ おかし
19	20	21	22	23	24
ごはん みぞしる とりのからあげ ひじきのにもの	ごはん すまししる さけのさいきょうやく おかかあえ	ごはん みぞしる ぶたにくのかれーいため ほてとさらだ	まぜごはん こじる あげだしとうぶ すていっくやくさい みかん	てんのうたんじょうび 	ちゅうかどん あえもの すーぶ
ぎゅうにゅう じゃこ(3. 4. 5さい) やきいも 	ぎゅうにゅう わかめおにぎり 	ぎゅうにゅう きなこばなな 	ぎゅうにゅう おーぶんほてと 	おちゃ おかし	
26	27	28	29		
ごはん みぞしる とりのねぎぞーすかけ きりほしだいこん	ごはん けんちんじる さわらのみぞまよやく わかごぼうのにびたし	げんまいごはん ちゅうかすーぶ まーぼーとうぶ わかめのなむる	ごはん みぞしる とりにくのいそべあげ ごまあえ		
ぎゅうにゅう りんごどーなつ 	ぎゅうにゅう まーぶるすいこーん 	ぎゅうにゅう すいーとほてと 	ぎゅうにゅう じゃがいものかれつと 		



# 2024年 献立表



社会福祉法人 大阪婦人ホーム  
 十三保育園  
 中期食 ( 5~6か月頃 )  
 メディッシュフードサービス 作成



日 曜日	献立名 (昼食)	黄 色 熱や力になる エネルギー源	赤 色 血や肉になる たんぱく質源	緑 色 体の調子をよくする ビタミン・ミネラル源	調味料
1 木	おかゆ カレーと野菜のあんかけ 人参	米	カレー	玉ねぎ きゅうり 白菜 人参 人参	昆布だし 片栗粉
2 金	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ 人参	米	豆腐 大豆	大根 人参 人参	昆布だし 片栗粉
3 土	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ	米 さつまいも	豆腐 大豆	大根 人参 キャベツ 玉ねぎ	昆布だし 片栗粉
5 月	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ 人参	米	豆腐 大豆	キャベツ きゅうり ほうれん草 人参 人参	昆布だし 片栗粉
6 火	おかゆ カレーと野菜のあんかけ 人参	米	カレー	玉ねぎ キャベツ 人参 人参	昆布だし 片栗粉
7 水	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ 人参	米	豆腐	ブロッコリー レタス 人参 人参	昆布だし 片栗粉
8 木	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ 人参	米	豆腐	玉ねぎ チンゲン菜 人参 人参	昆布だし 片栗粉
9 金	おかゆ カレーと野菜のあんかけ 人参	米	カレー	ほうれん草 レタス 人参 人参	昆布だし 片栗粉
10 土	おかゆ カレーと野菜のあんかけ	米	カレー	人参 白菜 大根 玉ねぎ	昆布だし 片栗粉
12 月	振替休日				
13 火	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ 人参	米	豆腐	玉ねぎ 小松菜 人参 人参	昆布だし 片栗粉
14 水	おかゆ カレーと野菜のあんかけ 人参	米	カレー	玉ねぎ レタス きゅうり 人参 人参	昆布だし 片栗粉
15 木	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ 人参	米	豆腐	玉ねぎ キャベツ 人参 人参	昆布だし 片栗粉
16 金	おかゆ カレーと野菜のあんかけ 人参	米	カレー	玉ねぎ 白菜 人参	昆布だし 片栗粉
17 土	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ	米 じゃがいも	豆腐	玉ねぎ 人参 キャベツ	昆布だし 片栗粉
19 月	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ 人参	米	豆腐	玉ねぎ 小松菜 人参	昆布だし 片栗粉
20 火	おかゆ カレーと野菜のあんかけ 人参	米	カレー	キャベツ ほうれん草 人参 人参	昆布だし 片栗粉
21 水	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ 人参	米	豆腐	きゅうり ほうれん草 キャベツ 人参 人参	昆布だし 片栗粉
22 木	おかゆ カレーと野菜のあんかけ 人参	米	カレー	きゅうり 大根 人参 人参	昆布だし 片栗粉
23 金	天皇誕生日				
24 土	おかゆ カレーと野菜のあんかけ	米	カレー	玉ねぎ 人参 白菜 ほうれん草 大根 キャベツ	昆布だし 片栗粉
26 月	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ 人参	米	豆腐	小松菜 玉ねぎ 人参 人参	昆布だし 片栗粉
27 火	おかゆ カレーと野菜のあんかけ 人参	米	カレー	玉ねぎ キャベツ 人参 人参	昆布だし 片栗粉
28 水	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ 人参	米	豆腐	きゅうり チンゲン菜 人参 人参	昆布だし 片栗粉
29 木	おかゆ カレーと野菜のあんかけ 人参	米	カレー	玉ねぎ 大根 小松菜 人参 人参	昆布だし 片栗粉

メディッシュフードサービス  
 管理栄養士 作成



# 2024年 献立表



社会福祉法人 大阪婦人ホーム  
 十三保育園  
 中期食 (7~9か月頃)  
 メディッシュフードサービス 作成



日曜日	献立名 (昼食)	おやつ (3時)	髪色 熱や力になる エネルギー源	赤色 血や肉になる たんぱく質源	緑色 体の調子をよくする ビタミン・ミネラル源	調味料
1 木	おかゆ カレーと野菜のあんかけ 人参	じゃがいもがゆ	米 /米 じゃがいも	カレー	玉ねぎ きゅうり 白菜 人参 人参	昆布だし 片栗粉
2 金	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ 人参	さつまいもがゆ	米 /米 さつまいも	豆腐 大豆	大根 人参 人参	昆布だし 片栗粉
3 土	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ	ハイハイ	米 さつまいも	豆腐 大豆	大根 人参 キャベツ 玉ねぎ	昆布だし 片栗粉
5 月	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ 人参	かぼちゃがゆ	米 /米	豆腐 大豆	キャベツ きゅうり ほうれん草 人参 /かぼちゃ 人参	昆布だし 片栗粉
6 火	おかゆ カレーと野菜のあんかけ 人参	小松菜がゆ	米 /米	カレー	玉ねぎ キャベツ 人参 /小松菜 人参	昆布だし 片栗粉
7 水	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ 人参	じゃがいもがゆ	米 /米 じゃがいも	豆腐	ブロッコリー レタス 人参 人参	昆布だし 片栗粉
8 木	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ 人参	さつまいもがゆ	米 /米 さつまいも	豆腐	玉ねぎ チンゲン菜 人参 人参	昆布だし 片栗粉
9 金	おかゆ カレーと野菜のあんかけ 人参	豆腐がゆ	米 /米	カレー /豆腐	ほうれん草 レタス 人参 人参	昆布だし 片栗粉
10 土	おかゆ カレーと野菜のあんかけ	ハイハイ	米	カレー	人参 白菜 大根 玉ねぎ	昆布だし 片栗粉
12 月	振替休日					
13 火	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ 人参	きな粉がゆ	米 /米	豆腐 /きなこ	玉ねぎ 小松菜 人参 人参	昆布だし 片栗粉
14 水	おかゆ カレーと野菜のあんかけ 人参	じゃがいもがゆ	米 /米 じゃがいも	カレー	玉ねぎ レタス きゅうり 人参 人参	昆布だし 片栗粉
15 木	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ 人参	大根がゆ	米 /米	豆腐	玉ねぎ キャベツ 人参 /大根 人参	昆布だし 片栗粉
16 金	おかゆ カレーと野菜のあんかけ 人参	野菜がゆ	米 /米	カレー	玉ねぎ 白菜 /きゅうり 人参 人参	昆布だし 片栗粉
17 土	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ	ハイハイ	米 じゃがいも	豆腐	玉ねぎ 人参 キャベツ	昆布だし 片栗粉
19 月	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ 人参	さつまいもがゆ	米 /米 さつまいも	豆腐	玉ねぎ 小松菜 人参	昆布だし 片栗粉
20 火	おかゆ カレーと野菜のあんかけ 人参	おかかがゆ	米 /米	カレー /かつお節	キャベツ ほうれん草 人参 人参	昆布だし 片栗粉
21 水	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ 人参	じゃがいもがゆ	米 /米 じゃがいも	豆腐	きゅうり ほうれん草 キャベツ 人参 人参	昆布だし 片栗粉
22 木	おかゆ カレーと野菜のあんかけ 人参	大豆がゆ	米 /米	カレー /大豆	きゅうり 大根 人参 人参	昆布だし 片栗粉
23 金	天皇誕生日					
24 土	おかゆ カレーと野菜のあんかけ	ハイハイ	米	カレー	玉ねぎ 人参 白菜 ほうれん草 大根 キャベツ	昆布だし 片栗粉
26 月	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ 人参	かぼちゃがゆ	米 /米	豆腐	小松菜 玉ねぎ 人参 /かぼちゃ 人参	昆布だし 片栗粉
27 火	おかゆ カレーと野菜のあんかけ 人参	大根がゆ	米 /米	カレー	玉ねぎ キャベツ 人参 /大根 人参	昆布だし 片栗粉
28 水	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ 人参	さつまいもがゆ	米 /米 さつまいも	豆腐	きゅうり チンゲン菜 人参 人参	昆布だし 片栗粉
29 木	おかゆ カレーと野菜のあんかけ 人参	じゃがいもがゆ	米 /米 じゃがいも	カレー	玉ねぎ 大根 小松菜 人参 人参	昆布だし 片栗粉

メディッシュフードサービス  
 管理栄養士 作成



# 2024年 献立表

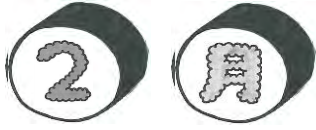


社会福祉法人 大阪婦人ホーム  
 十三保育園  
 後期食 (9~12か月頃)  
 メディッシュフードサービス 作成



日曜日	献立名 (昼食)	おやつ (3時)	黄 色 熱や力になる エネルギー源	赤 色 血や肉になる たんぱく質源	緑 色 体の調子をよくする ビタミン・ミネラル源	調味料
1 木	軟飯 カレいの味噌煮 野菜のあんかけ 人参	じゃがいもがゆ	米 /米 じゃがいも	カレイ	玉ねぎ きゅうり 白菜 人参	昆布だし みそ 昆布だし 砂糖 醤油 片栗粉
2 金	軟飯 豆腐つくね 野菜のあんかけ 人参	さつまいもがゆ	米 /米 さつまいも	豆腐 鶏肉 大豆	大根 人参	塩 片栗粉 昆布だし 砂糖 醤油 片栗粉
3 土	軟飯 豚肉と野菜のあんかけ	ハイハイン	米 さつまいも	豚肉	大根 人参 キャベツ 玉ねぎ	昆布だし 砂糖 醤油 片栗粉
5 月	軟飯 豆腐つくね 野菜のあんかけ 人参	かぼちゃがゆ	米 /米	鶏肉 豆腐	キャベツ きゅうり ほうれん草 /かぼちゃ 人参	塩 片栗粉 昆布だし 砂糖 醤油 片栗粉
6 火	軟飯 カレいの味噌煮 野菜のあんかけ 人参	小松菜がゆ	米 /米	カレイ	玉ねぎ キャベツ /小松菜 人参	昆布だし みそ 昆布だし 砂糖 醤油 片栗粉
7 水	軟飯 肉団子 野菜のあんかけ 人参	じゃがいもがゆ	米 /米 じゃがいも	豚肉 豆腐	ブロッコリー レタス 人参	塩 片栗粉 昆布だし 砂糖 醤油 片栗粉
8 木	軟飯 レバー入り肉団子 野菜のあんかけ 人参	さつまいもがゆ	米 /米 さつまいも	鶏肝臓 豚肉 豆腐	玉ねぎ もやし チンゲン菜 人参	塩 片栗粉 昆布だし 砂糖 醤油 片栗粉
9 金	軟飯 カレいの味噌煮 野菜のあんかけ 人参	豆腐がゆ	米 /米	カレイ /豆腐	もやし ほうれん草 レタス 人参	昆布だし みそ 昆布だし 砂糖 醤油 片栗粉
10 土	軟飯 鶏肉と野菜のあんかけ	ハイハイン	米	鶏肉	人参 白菜 大根 玉ねぎ	昆布だし 砂糖 醤油 片栗粉
12 月	振替休日					
13 火	軟飯 肉団子 野菜のあんかけ 人参	きな粉がゆ	米 /米	豚肉 豆腐 /きなこ	もやし 小松菜 人参	塩 片栗粉 昆布だし 砂糖 醤油 片栗粉
14 水	軟飯 カレいの味噌煮 野菜のあんかけ 人参	じゃがいもがゆ	米 /米 じゃがいも	カレイ	玉ねぎ レタス きゅうり 人参	昆布だし みそ 昆布だし 砂糖 醤油 片栗粉
15 木	軟飯 豆腐つくね 野菜のあんかけ 人参	大根がゆ	米 /米	鶏肉 豆腐	玉ねぎ キャベツ /大根 人参	塩 片栗粉 昆布だし 砂糖 醤油 片栗粉
16 金	軟飯 カレいの味噌煮 野菜のあんかけ 人参	野菜がゆ	米 /米	カレイ	玉ねぎ 白菜 /きゅうり 人参	昆布だし みそ 昆布だし 砂糖 醤油 片栗粉
17 土	軟飯 鶏肉と野菜のあんかけ	ハイハイン	米 じゃがいも	鶏肉	玉ねぎ 人参 キャベツ	昆布だし 砂糖 醤油 片栗粉
19 月	軟飯 ひじき入り豆腐つくね 野菜のあんかけ 人参	さつまいもがゆ	米 /米 さつまいも	鶏肉 豆腐 ひじき	玉ねぎ 小松菜	塩 片栗粉 昆布だし 砂糖 醤油 片栗粉
20 火	軟飯 カレいの味噌煮 野菜のあんかけ 人参	おかかがゆ	米 /米	カレイ /かつお節	キャベツ ほうれん草 人参	昆布だし みそ 昆布だし 砂糖 醤油 片栗粉
21 水	軟飯 肉団子 野菜のあんかけ 人参	じゃがいもがゆ	米 /米 じゃがいも	豚肉 豆腐	きゅうり ほうれん草 キャベツ 人参	塩 片栗粉 昆布だし 砂糖 醤油 片栗粉
22 木	軟飯 カレいの味噌煮 野菜のあんかけ 人参	大豆がゆ	米 /米	カレイ /大豆	きゅうり 大根 人参	昆布だし みそ 昆布だし 砂糖 醤油 片栗粉
23 金	天皇誕生日					
24 土	軟飯 鶏肉と野菜のあんかけ	ハイハイン	米	鶏肉	玉ねぎ 人参 白菜 もやし ほうれん草 大根 キャベツ	昆布だし 砂糖 醤油 片栗粉
26 月	軟飯 豆腐つくね 野菜のあんかけ 人参	かぼちゃがゆ	米 /米	鶏肉 豆腐	小松菜 玉ねぎ /かぼちゃ 人参	塩 片栗粉 昆布だし 砂糖 醤油 片栗粉
27 火	軟飯 カレいの味噌煮 野菜のあんかけ 人参	大根がゆ	米 /米	カレイ	玉ねぎ キャベツ /大根 人参	昆布だし みそ 昆布だし 砂糖 醤油 片栗粉
28 水	軟飯 肉団子 野菜のあんかけ 人参	さつまいもがゆ	米 /米 さつまいも	豚肉 豆腐	きゅうり もやし チンゲン菜 人参	塩 片栗粉 昆布だし 砂糖 醤油 片栗粉
29 木	軟飯 カレいの味噌煮 野菜のあんかけ 人参	じゃがいもがゆ	米 /米 じゃがいも	カレイ	玉ねぎ 大根 小松菜 人参	昆布だし みそ 昆布だし 砂糖 醤油 片栗粉

メディッシュフードサービス  
 管理栄養士 作成



2023年 献立表



社会福祉法人 大阪婦人ホーム  
十三保育園  
(完了期食 12か月頃〜2歳)



メディッシュフードサービス

Table with 5 columns: 献立名 (昼食), おやつ (3時), 黄色 (熱や力になる エネルギー源), 赤色 (血や肉になる たんぱく質源), 緑色 (体の調子をよくする ビタミン・ミネラル源). Rows include dates from 1 to 29, with some days marked as substitute days (振替休日) or special days (天皇誕生日).

メディッシュフードサービス  
管理栄養士 作成



# 2023年 献立表



社会福祉法人 大阪婦人ホーム  
十三保育園  
( 乳幼児食 2~5歳 )



メディッシュフードサービス

日 曜日	献立名 (昼食)	おやつ (3時)	黄 色 熱や力になる エネルギー源	赤 色 血や肉になる たんぱく質源	緑 色 体の調子をよくする ビタミン・ミネラル源
1 木	ご飯 すき焼き煮込み 春雨の酢の物 みそ汁	牛乳 お菓子バイキング	米 春雨 こんにゃく ごま じゃがいも	牛肉 豆腐 ちくわ わかめ 牛乳	玉ねぎ 人参 白菜 白ねぎ きゅうり 葉ねぎ
2 金	恵方巻 (3.4.5歳) そぼろご飯 (2歳) イワシの生姜煮 豚汁 パナナ	牛乳 じゃこ大豆 鬼まんじゅう	米 さつまいも 米粉	鶏肉 のり 豚肉 イワシ 牛乳 しらす 大豆	レタス 生姜 ごぼう 大根 人参 白ねぎ パナナ
3 土	五目混ぜご飯 お浸し みそ汁	お茶 星食べよ ラムネ ハッピーターン	米 さつまいも	豚肉 ひじき	大根 しめじ 人参 キャベツ 玉ねぎ カイワレ大根
5 月	ご飯 チキン南蛮〜オーロラソース〜 しらす和え みそ汁	牛乳 かぼちゃプリン	米	鶏肉 豆腐 しらす ひじき 牛乳 豆乳 寒天	生姜 キャベツ きゅうり 人参 ほうれん草 かぼちゃ
6 火	ご飯 サワラのネギ塩焼き 牛肉さんびら みそ汁	牛乳 こまつなおにぎり	米 ごま	サワラ 牛肉 油揚げ 牛乳 ツナ	白ねぎ ごぼう 人参 ピーマン 玉ねぎ 葉ねぎ 小松菜
7 水	ご飯 ポークチャップライス ブロッコリーサラダ みかん	牛乳 和風お好み焼き	米 アマランサス じゃがいも 米粉	豚肉 大豆 ツナ 牛乳 ひじき しらす かつお節	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ トマト缶 ブロッコリー レタス コーン みかん キャベツ 葉ねぎ
8 木	ご飯 厚揚げのチャンプルー レバーの甘辛揚げ みそ汁	牛乳 せんべい (3.4.5歳) ハイハイ (2歳) リンゴ寒天	米 ごま さつまいも	厚揚げ 豚肉 鶏肝臓 牛乳 寒天	玉ねぎ 人参 もやし キャベツ チンゲン菜 生姜 にんにく カイワレ大根 リンゴ缶 リンゴジュース
9 金	ご飯 ピビンパご飯 チョレギサラダ 中華スープ	牛乳 じゃがいもドーナツ	米 ごま 春雨 じゃがいも 米粉	牛肉 わかめ 豆腐 豚肉 牛乳 豆乳 寒天	にんにく 人参 ほうれん草 もやし レタス きゅうり 豆苗
10 土	炊き込みご飯 ゆかり和え みそ汁	お茶 ばりんこ ラムネ おさつどき	米	鶏肉 油揚げ	しめじ 人参 白菜 大根 玉ねぎ カイワレ大根
12 月	振替休日				
13 火	サケのちらし寿司 厚揚げのそぼろあんかけ 赤だし パナナ	牛乳 きな粉スコーン	米 ごま 米粉	サケ 厚揚げ 豚肉 牛乳 きなこ 豆乳 豆腐	人参 コーン 小松菜 生姜 もやし えのきだけ みつば パナナ 干しブドウ
14 水	コーンピラフ シェパードパイ ツナサラダ かぶのスープ	牛乳 マシュマロサンド	米 じゃがいも 米粉	牛肉 豆乳 ツナ わかめ 牛乳	コーン 玉ねぎ 人参 レタス きゅうり かぶ ココア
15 木	ご飯 サバのさっぱり焼き 筑前煮 みそ汁	牛乳 じゃこ大豆 カラメルリンゴ	米 里芋	サバ 鶏肉 豆腐 牛乳 しらす 大豆	生姜 大根 人参 キャベツ リンゴ
16 金	ご飯 肉じゃが しらすの酢の物 みそ汁	牛乳 お豆腐ナゲット	米 じゃがいも こんにゃく	牛肉 わかめ しらす 厚揚げ 牛乳 豆腐 鶏肉	玉ねぎ 人参 きゅうり 白菜
17 土	チキンライス サラダ 野菜のポトフ	お茶 星食べよ ラムネ ハッピーターン	米 じゃがいも	鶏肉	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン パセリ
19 月	ご飯 鶏のから揚げ ひじきの煮物 みそ汁	牛乳 じゃこ (3.4.5歳) 焼き芋	米 さつまいも	鶏肉 ひじき 油揚げ 牛乳 じゃこ	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ 小松菜
20 火	ご飯 サケの西京焼き おかかあえ みそ汁 パナナ	牛乳 わかめおにぎり	米	サケ ちくわ かつお節 豆腐 牛乳 わかめ しらす	ほうれん草 キャベツ 人参 みつば パナナ
21 水	ご飯 豚肉のカレー炒め ポテトサラダ みそ汁	牛乳 きな粉パナナ	米 じゃがいも	豚肉 厚揚げ 牛乳 きな粉	玉ねぎ しめじ えのきだけ キャベツ きゅうり コーン 干しブドウ ほうれん草 パナナ
22 木	混ぜご飯 揚げだし豆腐 スティック野菜 呉汁 みかん	牛乳 オープンポテト	米 じゃがいも	鶏肉 油揚げ ひじき 豆腐 大豆 牛乳	きゅうり 人参 大根 白ねぎ みかん
23 金	天皇誕生日				
24 土	中華丼 和え物 スープ	お茶 ばりんこ ラムネ おさつどき	米	鶏肉	玉ねぎ 人参 白菜 もやし ほうれん草 大根 キャベツ
26 月	ご飯 鶏のネギソースかけ 切り干し大根の煮物 みそ汁	牛乳 リンゴドーナツ	米 米粉	鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳 おから 豆乳	葉ねぎ 切り干し大根 人参 小松菜 リンゴ缶
27 火	ご飯 サワラのみそマヨ焼き 若ごぼうの煮びたし けんちん汁	牛乳 マーブルスコーン	米 米粉	サワラ 豚肉 油揚げ 豆腐 鶏肉 牛乳 豆乳	にんにく ごぼう 若ごぼう 人参 大根 葉ねぎ
28 水	玄米ご飯 マーボー豆腐 わかめのナムル 中華スープ	牛乳 スイートポテト	米 玄米 春雨 さつまいも	豚肉 豆腐 わかめ 牛乳 豆乳	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ 白ねぎ もやし きゅうり チンゲン菜 コーン
29 木	ご飯 鶏の磯部かき揚げ ごま和え みそ汁	牛乳 じゃがいものガレット	米 米粉 ごま じゃがいも	鶏肉 青のり ちくわ わかめ しらす 牛乳 ツナ	玉ねぎ 小松菜 キャベツ 人参 大根 カイワレ大根

メディッシュフードサービス  
管理栄養士 作成