

日曜日	今日の献立		おやつ
1 月	豆腐の卵煮(豆腐、玉ねぎ、さやいんげん、卵) わかめの炒め物(わかめ、ツナ缶、切干大根、人参)	ごはん	ホットケーキ (小麦粉、牛乳)
2 火	ひじきとじゃが芋の煮物(豚肉、ひじき、じゃが芋、玉ねぎ、さやいんげん) みそ汁(焼き麩、なす、あさつき)	ごはん	オレンジゼリー、菓子 (100%オレンジジュース、アガー)
6 土	煮込みうどん(うどん、かまぼこ、油揚げ、人参、ねぎ) チーズ		パン、菓子
8 月	切干大根ごはん(切干大根、ツナ缶、人参、玉ねぎ、さやいんげん、油揚げ) みそ汁(じゃが芋、玉ねぎ、わかめ)	パン缶	ココア蒸しパン (小麦粉、牛乳、ココア)
9 火	コーンクリームシチュー(鶏肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、コーンクリーム缶、パセリ) サラダ(水菜、きゅうり、みかん缶)	ロールパン	ごま昆布おにぎり (米、いりごま、塩昆布)
10 水	ゆかり揚げ(鶏肉、ゆかり粉) スープ(焼き麩、えのき、あさつき)いそあえ(キャベツ、人参、刻みのり)	ごはん	ヨーグルト、菓子
11 木	豚汁(豚肉、油揚げ、大根、人参、白菜、えのき、ねぎ) 南瓜煮付け(南瓜)	ごはん	ミルククリームサンド (食パン、牛乳、コーンスターチ)
12 金	酢豚風ソテー(豚肉、人参、玉ねぎ、ピーマン) キャベツの和え物(しらす、キャベツ)	ごはん	大学芋 (さつま芋)
13 土	長崎ちゃんぽん風うどん(うどん、豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ) オレンジ		パン、菓子
15 月	チキンとマカロニのソテー(マカロニ、鶏肉、玉ねぎ、人参、しめじ) 切干大根のマヨ和え(ツナ缶、切干大根、きゅうり、マヨネーズ)	ごはん	ココアプリン (ココア、牛乳、アガー)
16 火	八宝豆腐(豆腐、豚肉、しょうが、人参、玉ねぎ、チンゲン菜) 炒り卵(卵、キャベツ)	ごはん	焼きそば (麺、キャベツ、もやし)
17 水	ひじきとじゃが芋の煮物(豚肉、ひじき、じゃが芋、玉ねぎ、さやいんげん) みそ汁(焼き麩、なす、あさつき)	ごはん	レモンラスク (食パン、レモン果汁、マーガリン)
18 木	けんちんうどん(うどん、鶏肉、人参、大根、えのき、ねぎ) きゅうりとツナの和え物(きゅうり、ツナ缶)		りんごゼリー、菓子 (100%りんごジュース、アガー)
19 金	白身魚のトマトソース煮(メカジキ、玉ねぎ、じゃが芋、にんにく、トマトピューレ) ソテー(ほうれん草、コーン缶)	コッペパン	鮭おにぎり (米、鮭フレーク)
20 土	煮込みうどん(うどん、かまぼこ、油揚げ、人参、ねぎ) チーズ		パン、菓子
22 月	まぜごはん(鶏肉、油揚げ、人参、しめじ、さやいんげん) もずくのすまし汁(もずく、玉ねぎ)	パン缶	小倉蒸しパン (小麦粉、小豆缶、牛乳)
23 火	コーンクリームシチュー(鶏肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、コーンクリーム缶、パセリ) サラダ(水菜、きゅうり、みかん缶)	食パン	ゆかりおにぎり (米、ゆかり粉)
24 水	豚汁(豚肉、油揚げ、大根、人参、白菜、えのき、ねぎ) 南瓜煮付け(南瓜)	ごはん	カルピスサンド (食パン、カルピス)
25 木	ツナピラフ(ツナ缶、玉ねぎ、人参、コーン缶、ピーマン、エリンギ) スープ(豆腐、白菜、あさつき)	メロン	ケーキ (小麦粉、牛乳、生クリーム)
26 金	酢豚風ソテー(豚肉、人参、玉ねぎ、ピーマン) キャベツの和え物(しらす、キャベツ)	ごはん	じゃこトースト (食パン、しらす、すりごま、マヨネーズ)
27 土	長崎ちゃんぽん風うどん(うどん、豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ) バナナ		パン、菓子
29 月	八宝豆腐(豆腐、豚肉、しょうが、人参、玉ねぎ、チンゲン菜) 炒り卵(卵、キャベツ)	ごはん	ココアクリームサンド (食パン、ココア、牛乳、コーンスターチ)
30 火	チキンとマカロニのソテー(マカロニ、鶏肉、玉ねぎ、人参、しめじ) 切干大根のマヨ和え(ツナ缶、切干大根、きゅうり、マヨネーズ)	ロールパン	おかかおにぎり (米、花かつお)
31 水	カレーライス(豚肉、人参、じゃが芋、玉ねぎ) ドレッシング和え(キャベツ、わかめ、みかん缶)	バナナ	ぶどうゼリー、菓子

\* 献立は多少変更する場合があります。

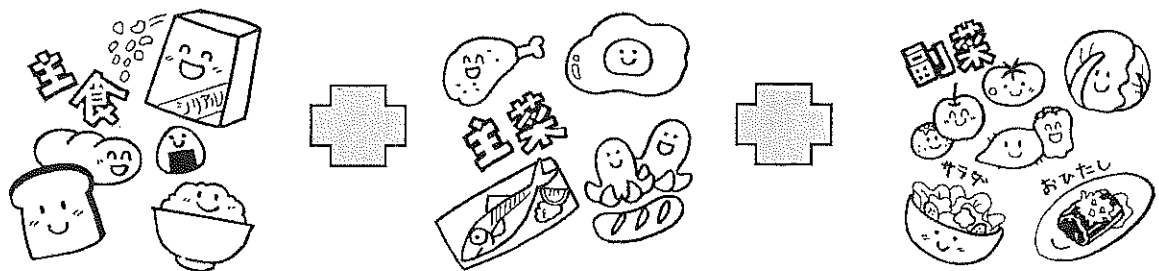
## 3つの色をそろえよう

食べものは、含まれる栄養の働きのちがいがから、3つの色にわけられます。1食の中で、3つの色がそろえるようにすると、栄養のバランスがととのいます。家庭の食事でも3つの色をそろえて、バランスよく食べましょう。



色	特徴	はたらき	食べもの
赤 (主菜)	たんぱく質、ミネラルが豊富	体をつくるもとになる	肉・魚・卵・大豆(大豆製品)・海そう・牛乳(乳製品)など 
黄 (主食)	脂質・炭水化物が豊富	エネルギーのもとになる	ごはん・パン・めん類・シリアルなど 
緑 (副菜)	ビタミン・食物繊維が豊富	体の調子をととのえる	野菜・果物・キノコなど 

主食に主菜、副菜をつけて、3つの色をそろえましょう。



### 保育園メニューを家庭でも!

#### ♪わかめの炒めもの♪

【材 料】(幼児4人分)

乾燥わかめ 3g、ツナ缶 40g、切干大根 8g、人参 50g (1/3本)、  
ごま油、しょうゆ 2.5g(小さじ1/2)、だし汁

【作り方】

- ① 切干大根は水で戻して食べやすい長さに切る。
- ② ①と乾燥わかめをゆでて、水切りする。わかめは小さく切る。
- ③ 人参は細切り、ツナ缶は油を切っておく。
- ④ 鍋を熱し、ごま油をあたため、人参・切干大根を炒め、だし汁を加えて煮る。
- ⑤ ツナ缶とわかめを加えてさっと炒め、しょうゆで調味する。

～ハチミツを与えるのは1歳を過ぎてから～

1歳未満の赤ちゃんがハチミツを食べることによって、乳児ボツリヌス症にかかることがあります。1歳未満の赤ちゃんには、ハチミツやハチミツを使用した加工品を与えないようにしましょう。