

日	曜	乳児おやつ	昼食献立	おやつ
18	土	牛乳	焼肉丼(米 豚肉 玉ねぎ) やさいの三色あえ(人参 もやし きゅうり) みそ汁(きゃべつ 大根 にんにく 豆腐 油揚げ)	ホットケーキ 牛乳 フルーツ
20	月	牛乳	三色ごはん(米 ひき肉 玉ねぎ たまご ほうれん草) たけのここんにゃくの炒め煮(たけのこ こんにゃく ごま) みそ汁(なす 大根 長ねぎ えのき 人参 豆腐 油揚げ)	さつまいもとクリームチーズ のカップケーキ 牛乳 フルーツ
21	火	牛乳	ごはん 鮭のごまからめ(鮭 小麦粉 ごま) カミカミサラダ(ごぼう れんこん 人参 きゅうり 大豆 ツナ) みそ汁(きゃべつ 豆苗 まいたけ たまご 豆腐 油揚げ)	チーズサンド 牛乳 フルーツ
22	水	牛乳	ごはん ミートローフ(ひき肉 玉ねぎ ミックスベジタブル うすらたまご) 粉ふきいも(じゃがいも) / ブロッコリー(ブロッコリー) みそ汁(もやし たら まいたけ 豆腐 油揚げ)	ショートブレッド チーズ 牛乳 フルーツ
23	木	牛乳	コーンピラフ(米 コーン パセリ) かじきのチーズ焼き(かじきまぐろ チーズ) 茹でやさい(きゃべつ もやし) ポークビーンズ(人参 玉ねぎ 大根 じゃがいも 大豆 豚肉)	ヨーグルト パン 麦茶 フルーツ
24	金	牛乳	ごまみそうどん(ゆでめん 人参 長ねぎ 大根 まいたけ ほうれん草 ひき肉 なた) れんこんごまサラダ(れんこん きゅうり かにかま ごま) やかちんのチーズ(チーズ)	おいなりさん 小魚 牛乳 フルーツ
25	土	牛乳	カレーライス(米 人参 玉ねぎ じゃがいも 豚肉 なす) コーンサラダ(コーン きゃべつ もやし きゅうり ブロッコリー ツナ) やかちんのチーズ(チーズ)	セサミラスク 牛乳 フルーツ
27	月	牛乳	ごはん たけのこ入りつくね焼き(たけのこ ひき肉 玉ねぎ 長ねぎ) 切干大根マリネ(切干大根 人参 きゅうり ツナ) みそ汁(もやし たら まいたけ 豆腐 油揚げ)	チーズ餃子 牛乳 フルーツ
28	火	牛乳	ごはん かつおのごまフライ(かつお 小麦粉 パン粉 ごま) 人参ナムル(人参 もやし えのき) みそ汁(きゃべつ 大根 にんにく 豆腐 油揚げ)	おからカステラ 牛乳 フルーツ
29	水	牛乳	★そら豆ごはん(米 そら豆) ローストチキン(とり肉 玉ねぎ にんにく しょうが) 茹でやさい(きゃべつ もやし) みそ汁(人参 大根 かぼちゃ えのき 長ねぎ 豆腐 油揚げ)	フルーツサンド 牛乳 フルーツ
30	木	牛乳	ごはん 白身魚のみそマヨ焼き(白身魚 みそ マヨネーズ) 五目野菜のたらこあえ(人参 ごぼう たけのこ もやし 小松菜 たらこ) みそ汁(きゃべつ 豆苗 まいたけ たまご 豆腐 油揚げ)	米粉のブラウニー 牛乳 フルーツ
31	金	牛乳	礎ごはん(米 人参 わかめ しらす) 宝袋(たまご 油揚げ) スナップえんどう(スナップえんどう) 豚汁(豚肉 人参 長ねぎ 大根 ごぼう じゃがいも こんにゃく 厚揚げ)	ピザトースト 牛乳 フルーツ

## 旬の食材 たけのこ

たけのこが土から顔をのぞかせる季節になりました。たけのこはエネルギーが少なく、食物繊維やたんぱく質を多く含んでいます。たけのこごはん、煮物、すまし汁など、旬の味をぜひご家庭でも味わってみてください。

## ★印 絵本給食の日

- 13日 たけのこによきによき  
たけのこほり
- 29日 そらまめくんのベット  
おまめのなかま