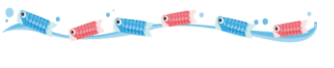
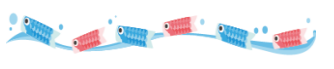


日	曜日	献立	さいりょう			その他
			赤心 魚や肉になるもの 魚類・肉類 豆類・乳類・卵類	緑心 からたの喜びを伝えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄心 力や体温となるもの 穀類・油類 砂糖・いも類	
1	土	蒸しさつま芋 牛乳 中華丼 ネギの中華スープ トマトサラダ オレンジ 麦茶 青のりとごまのおにぎり 麦茶	牛乳 豚肉	はくさい テンゲンサイ にんじん ねぎ わかめ きゃべつ コーン トマト オレンジ あおのり	さつまいも 米 ごま油 チキンコンソメ 片栗粉 砂糖 ごま	醤油 酒 みりん 酢 塩 麦茶
6	木	小魚 牛乳 ご飯 ツナとコーンのカレー スパゲッティサラダ チーズ 麦茶 パンケーキ 牛乳	食べるにほし チーズ 牛乳 ツナ	たまねぎ コーン にんじん	米 じゃがいも 砂糖 スパゲッティ 薄力粉 油	カレー粉 酢 ベーキングパウダー 麦茶
7	金	大根煮 牛乳 ご飯 白菜の味噌汁 鶏肉の香り焼き 野菜のおかか和え ヨーグルト 麦茶 マカロニきな粉 麦茶	牛乳 味噌 鶏肉 高野豆腐 かつお節 ヨーグルト きな粉	だいこん はくさい ごまつな にんにく しょうが もやし にんじん	砂糖 米 マカロニ	醤油 だし みりん 酒 塩 麦茶
8	土	蒸しじゃが芋 牛乳 ちゃんぽん風うどん 白菜の和え物 りんご 麦茶 ごまおにかおにぎり 麦茶	牛乳 豚肉 かつお節	はくさい たまねぎ ごまつな にんじん きゅうり りんご	じゃがいも うどん 米 ごま油 ごま	塩 だし 醤油 酒 みりん 麦茶
10	月	小魚 牛乳 ご飯 大根の味噌汁 さわらのごまみりん焼き じゃが芋と高野豆腐の煮物 りんごゼリー 麦茶 のり塩ポップコーン 牛乳	食べるにほし 牛乳 味噌 さわら 高野豆腐	だいこん きゃべつ テンゲンサイ しょうが にんじん グリンピース あおのり	米 砂糖 ごま じゃがいも 砂糖 りんごジュース 油 ポップコーン	だし 醤油 みりん 酒 塩 イナアガー 麦茶
11	火	人参煮 牛乳 豚肉の生姜焼き 春雨スープ 小松菜のお浸し オレンジ 麦茶 豆乳もち 麦茶	牛乳 豚肉 油揚げ かつお節 調整豆乳 きな粉	にんじん たまねぎ しょうが 万能ねぎ きゃべつ 干し椎茸 ごまつな もやし オレンジ	砂糖 米 油 チキンコンソメ ごま油 はるさめ 片栗粉	醤油 みりん 酒 麦茶
12	水	大根煮 牛乳 ご飯 しめじの味噌汁 コロッケ 切り干し大根のサラダ パナナ 麦茶 ひじきおにぎり 麦茶	牛乳 味噌 鶏肉 油揚げ	だいこん しめじ ねぎ ごまつな たまねぎ きゃべつ パナナ ひじき にんじん	砂糖 米 じゃがいも 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 ごま ごま油	醤油 だし ケチャップ 中濃ソース 切り干しだい 酢 酒 麦茶
13	木	オレンジ 牛乳 ご飯 厚揚げの味噌汁 手作りがんもどき ビーフンの和え物 チーズ 麦茶 レーズン蒸しパン 牛乳	牛乳 味噌 厚揚げ 木綿豆腐 鶏肉 チーズ	オレンジ テンゲンサイ わかめ ひじき グリンピース にんじん しょうが こまつな レーズン	米 片栗粉 パン粉 油 ビーフン ごま油 ごま 薄力粉 砂糖	だし 醤油 みりん 酒 塩 酢 ベーキングパウダー 麦茶
14	金	蒸しかぼちゃ 牛乳 麦ご飯 わかめの味噌汁 赤魚のみりん焼き ひじきと切り干し大根の煮物 りんご 麦茶 フルーツ寒天 麦茶	牛乳 味噌 木綿豆腐 赤魚	かぼちゃ わかめ だいこん しょうが ひじき にんじん ごまつな りんご パナナ みかん缶 寒天	米 押し麦 しらすたき 砂糖	だし 醤油 みりん 酒 切り干しだいこん 麦茶
15	土	蒸しさつま芋 牛乳 ご飯 オニオンのコンソメスープ 鶏肉のチーズ焼き きゅうりともやしの和え物 オレンジ 麦茶 ごま塩おにぎり 麦茶	牛乳 鶏肉 チーズ	たまねぎ コーン パセリ きゅうり もやし にんじん オレンジ	さつまいも 米 チキンコンソメ ごま	塩 ケチャップ 醤油 麦茶
17	月	小魚 牛乳 ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 オクラ納豆和え オレンジゼリー 麦茶 五平餅 麦茶	食べるにほし 牛乳 さば 味噌 納豆	はくさい えのきたけ しょうが にんじん オクラ	米 おつゆふ 砂糖 オレンジジュース ごま	だし 醤油 みりん 塩 酒 麦茶 イナアガー
18	火	大根煮 牛乳 食パン 野菜スープ スパニッシュオムレツ 白菜とりんごのフレンチサラダ チーズ 麦茶 クッキー 牛乳	牛乳 卵 鶏肉 チーズ	だいこん きゃべつ にんじん しめじ トマト たまねぎ パセリ はくさい きゅうり りんご	砂糖 食パン チキンコンソメ じゃがいも 薄力粉 バター	醤油 塩 ケチャップ 酢 麦茶
19	水	人参煮 牛乳 ご飯 長ネギの味噌汁 厚揚げのカレー煮 もやしとツナの和え物 りんご 麦茶 春巻きスティック 牛乳	牛乳 味噌 厚揚げ 豚肉 ツナ	にんじん きゃべつ ねぎ たまねぎ しめじ もやし きゅうり ひじき かぼちゃ りんご	砂糖 米 おつゆふ チキンコンソメ 片栗粉 春巻皮 油	だし カレー粉 塩 酒 醤油 酢 麦茶
20	木	チーズ 牛乳 麦ご飯 テンゲンサイの中華スープ 豚肉のケチャップ炒め じゃが芋のおかか和え りんごゼリー 麦茶 さつま芋蒸しパン 牛乳	チーズ 牛乳 豚肉 かつお節	テンゲンサイ コーン わかめ たまねぎ にんじん ピーマン しめじ グリンピース	米 押し麦 チキンコンソメ ごま油 油 砂糖 じゃがいも さつまいも りんごジュース 薄力粉	醤油 ケチャップ イナアガー 麦茶 ベーキングパウダー
21	金	蒸しさつま芋 牛乳 わかめご飯 油揚げの味噌汁 かき揚げ キャベツの和風マヨサラダ ヨーグルト 麦茶 ジャムサンド 麦茶	牛乳 味噌 油揚げ さくらえび ヨーグルト	わかめ きゃべつ しめじ たまねぎ にんじん ごぼう あおのり きゃべつ コーン さざみり	さつまいも 米 薄力粉 片栗粉 油 ごま 砂糖 食パン いちごジャム	だし 醤油 マヨネーズ 麦茶
22	土	蒸しかぼちゃ 牛乳 ご飯 青梗菜の味噌汁 照り焼きハンバーグ 白菜と油揚げの和え物 パナナ 麦茶 コンソメごまおにぎり 麦茶	牛乳 味噌 豚肉 木綿豆腐 油揚げ	かぼちゃ テンゲンサイ だいこん たまねぎ はくさい にんじん パナナ	米 おつゆふ パン粉 片栗粉 砂糖 ごま チキンコンソメ	だし 塩 醤油 みりん 麦茶
24	月	小魚 牛乳 ご飯 かきたま汁 豆腐の五目煮 ナムル オレンジ 麦茶 ほうれん草パンケーキ 牛乳	食べるにほし 牛乳 卵 豚肉 木綿豆腐	たまねぎ 万能ねぎ はくさい にんじん 干し椎茸 ほうれんそう もやし オレンジ	米 片栗粉 チキンコンソメ ごま油 砂糖 薄力粉 油	だし 塩 醤油 酒 ベーキングパウダー 麦茶
25	火	人参煮 牛乳 ピビンバ丼 コンソメスープ 小松菜と油揚げの和え物 りんご 麦茶 チーズコーン蒸しパン 麦茶	牛乳 豚肉 油揚げ チーズ	にんじん しょうが ほうれんそう もやし コーン ごまつな りんご	砂糖 米 ごま油 ごま チキンコンソメ 薄力粉	醤油 塩 ベーキングパウダー 麦茶
26	水	大根煮 牛乳 焼きそば ワカメの中華スープ ビーフンの和え物 ヨーグルト 麦茶 きな粉ラスク 牛乳	牛乳 豚肉 かつお節 ヨーグルト きな粉	だいこん きゃべつ たまねぎ にんじん ピーマン あおのり えのきたけ わかめ ごまつな	砂糖 焼きそば用蒸し種 油 チキンコンソメ ごま油 ビーフン ごま 食パン バタ	醤油 中濃ソース 酢 みりん 麦茶
27	木	りんご 牛乳 ご飯 切り干し大根の味噌汁 肉じゃが 春野菜のサラダ パナナ 麦茶 きゃべつせんべい 麦茶	牛乳 味噌 木綿豆腐 豚肉	りんご ねぎ たまねぎ にんじん さやいんげん きゃべつ コーン アスパラガス トマト パナナ	米 じゃがいも 砂糖 油 中力粉 ごま	だし 切り干しだいこん 醤油 みりん 酒 酢 麦茶
28	金	蒸しかぼちゃ 牛乳 ご飯 高野豆腐の味噌汁 親子焼き えのき和え チーズ 麦茶 フルーツ寒天 麦茶	牛乳 味噌 高野豆腐 卵 鶏肉 チーズ	かぼちゃ だいこん わかめ たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう えのきたけ 寒天 パナナ みかん缶	米 油 砂糖	だし 醤油 麦茶
29	土	蒸しさつま芋 牛乳 麻婆茄子丼 白菜の中華スープ 小松菜としらすの和え物 オレンジ 麦茶 味噌おにぎり 麦茶	牛乳 豚肉 味噌 しらす	なす ねぎ ピーマン はくさい しめじ コーン ごまつな だいこん オレンジ	さつまいも 米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 チキンコンソメ ごま	醤油 みりん 麦茶
31	月	小魚 牛乳 ミートソーススパゲッティ コンソメスープ さつま芋サラダ りんご 麦茶 カップケーキ 牛乳	食べるにほし 牛乳 豚肉 卵	たまねぎ にんじん セロリ コーン きゅうり レーズン りんご	スパゲッティ 油 砂糖 チキンコンソメ さつまいも バター 薄力粉	ケチャップ 酒 塩 マヨネーズ 麦茶 ベーキングパウダー



### 季節のものの命をいただく


その土地でとれる旬の食べ物を食べるということは、その土地と季節にあった身体をつくることです。春から夏にかけての時期（立夏）は万物が眠りから覚め活発に活動を始める時期です。食べ物ではキャベツや竹の子、ふきやよもぎなどが旬を迎えます。季節に応じた食べ物を摂ると人の身体もその気候に適応しやすくなります。また日本の土地で一番よく生育するイネ（米）は昔から日本人が食べてきた食材の一つです。ご飯や味噌汁は毎日食べ続けても飽きがきません。これを食事の中心に据え、季節に合わせた旬の食材を食事に取り入れると、身体も心も安定して1年を過ごすことができます。



### 新じゃがと高野豆腐の煮物

【材料：4人分】

- ・新じゃが芋・・・3玉
- ・人参・・・1/2本
- ・高野豆腐（細切り）・・・約30g
- ・水・・・材料がぶる程度の水
- ・醤油・・・大さじ1
- ・みりん・・・小さじ2



- ①新じゃが芋と人参は一口大の大きさに切ります。
  - ②高野豆腐は分量外の水に入れ戻しておきます。
  - ③鍋に新じゃが芋と人参、材料がぶるくらいの水を入れかけます。
  - ④沸とうしたら中火にし、材料が柔らかくなるまでコトコト煮ていきます。
  - ⑤水で戻した高野豆腐を軽くしぼり④に入れ、さらに5分程度煮て完成です。
- ※新じゃが芋とは春先から初夏にかけて収穫されるじゃが芋のことです。普通のじゃが芋と比べると皮が薄く、きれいに洗えば皮をむかずに食

献立種類	3歳未満児				
栄養素	1材料	蛋白質	脂質	加シム	食塩
平均栄養価	483kcal	16.9 g	12.1g	198mg	1.2 g