



日曜	献立名	おやつ (朝) (昼)	日曜	献立名	おやつ (朝) (昼)
1 土		バナナ	20 木	さけおにぎり チーズ チキンごま照り焼き みそ汁 にんじんしりしり りんご えだまめ	くだもの サイコロシュガーパイ スキムミルク
3 月	雑穀ごはん オレンジ いわしの竜田揚げ にんじんしりしり みそ汁(しびい)	くだもの レモンケーキ スキムミルク	21 金	やぎそば ニラ玉スープ カボマヨサラダ りんご	くだもの カルシウムおにぎり スキムミルク
4 火	ミートスパゲティ サラダ(ゆず・ブロッコリー・人参) ほうれん草とコーンのポタージュス 柿	ポーロ ふりかけおにぎり スキムミルク	22 土		ビスケット
5 水	雑穀ごはん りんご 白身魚のフライ 春雨サラダ みそ汁(人参・キャベツ)	ビスケット さつまいも茶巾 スキムミルク	24 月	雑穀ごはん みかん マーボー豆腐 春雨ときゅうりの和え物 あおさのすまし汁	ポーロ さつまいものおやき スキムミルク
6 木	雑穀ごはん 柿 酢豚 かか&キャリマ和え あさりスープ	くだもの バナナヨーグルト スキムミルク	25 火	白ごはん 味付けのり さんまの蒲焼き 梨 もやしときゅうりの和え物 みそ汁(お麩)	ふかし芋 ブルーベリー スキムミルク
7 金	白ごはん パイン すきやき風そぼろ丼 ごぼうサラダ コンソメスープ(ほうれん草・卵)	くだもの たこ焼き風ポテト スキムミルク	26 水	親子丼 もずくのすまし汁 こまつなと人参のごま和え りんご	くだもの 里いものチーズおやき スキムミルク
8 土		りんご	27 木	雑穀ごはん オレンジ 豚肉のガーリック焼き ひじきと大豆の炒め煮 みそ汁(しびい)	ビスケット ジャムサンド スキムミルク
11 火	雑穀ごはん オレンジ 豚肉のしょうが焼き トマトとコーンと和え みそ汁(豆腐)	ビスケット ツナサンド スキムミルク	28 金	雑穀ごはん モモ ミートボールトマト煮 サラダ(キャベツ・ブロッコリー・人参) ゆし豆腐	くだもの ドーナツ スキムミルク
12 水	あわごはん みそ汁(大根) さばのみそ煮 梨 もやしときゅうりのおかか和え 味付けのり	くだもの スイートポテト スキムミルク	29 土		ウエハース
13 木	雑穀ごはん フルーツ 鶏のきのこあんかけ サラスパサラダ コンソメスープ(ほうれん草・卵)	ふかし芋 ごぼうスティック スキムミルク	31 月	おぼけおにぎり 柿 カレーライス サラダ(ゆず・キャリマ・トマト) かぼちゃスープ	バナナ 紅いもティラミス かぼちゃクッキー スキムミルク
14 金	白ごはん オレンジ ほうれん草鮭グラタン 炒め煮(大根・人参・ツナ) わかめスープ	ポーロ いも天ぷら スキムミルク	<div style="text-align: center;"> <p>今月の保育園献立から 紅いものティラミス</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>《材料》(5人分) 【紅いもペースト部分】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・紅いも 300g ・豆乳 200g ・メープルシロップ 大さじ2杯 ・生クリーム 100ml <p>【土台】</p> <ul style="list-style-type: none"> *ビスケットを砕き、溶かし無縁バターと混ぜておく。 </div> <div style="width: 45%;"> <p>《作り方》</p> <ol style="list-style-type: none"> ①紅いもは蒸かして皮をむく。 ②紅いも、豆乳、メープルシロップ、生クリームをフードプロセッサーで滑らかになるまで混ぜる。 ③②を鍋に移し全体に火が通るまで温める。 ④カップなどの容器に土台のビスケットをしいて、③を入れ、冷蔵庫で冷やして完成。 </div> </div> <p>☆伊江島特産の紅いもペーストを使うと、簡単にできます。 ☆紅いもだけでなく、サツマイモ、南瓜などでも代用OK。 ☆乳幼児期のおやつは、心身の成長と発達のための食事の一つ。味覚の形成に大切な時期でもあるので、白砂糖の使用はできるだけ控え、お芋などの自然な甘味を上手に活用しましょう。</p>		
15 土		ソフトせんべい			
17 月	雑穀ごはん 白身魚のチーズ照り焼き えだまめ 貝だくさんスープ りんご	バナナ ホットケーキ スキムミルク			
18 火	雑穀ごはん モモ 松風焼き こまつなのごま白和え じゃがいものみそ汁	くだもの 大学芋 スキムミルク			
19 水	栗ごはん 梨 鮭のムニエル こまつな・人参・バナナソース みそ汁(白ネギ・わかめ)	ふかし芋 ひらやちー スキムミルク			