

日	曜	午前 おやつ (乳児)	献立名	おやつ	主な食材			エネルギー (kcal)
					赤：血や肉になる	黄：熱や力になる	緑：調子を整える	
1	木		休園					
2	金		休園					
3	土		休園					
5	月	飲むヨーグルト	さつまいもご飯 サケの竜田揚げ 根菜のごま煮 かまぼことわかめの清汁 オレンジ 麦茶	小豆とほうれん草のパウンドケーキ 牛乳	サケ かまぼこ 鶏卵 普通牛乳 ゆで小豆 缶詰	精白米 さつまいも 片栗粉 調合油 いりごま 三温糖 無塩バター	しょうが ごぼう れんこん にんじん えのきたけ 乾わかめ オレンジ ほうれんそう	乳児：519 幼児：584
6	火	牛乳	ご飯 松風焼き ブロッコリーと卵のサラダ 白菜とえのきの味噌汁 りんご 麦茶	パインゼリー 飲むヨーグルト	鶏ひき肉 絹ごし豆腐 鶏卵 淡色辛みそ ゼラチン ドリンクヨーグルト	精白米 パン粉 三温糖 いりごま 調合油 マヨネーズ 砂糖	たまねぎ ブロッコリー はくさい えのきたけ ぶなしめじ 青ねぎ りんご パインアップルジュース	乳児：442 幼児：491
7	水	野菜スティック(さつまいも) 麦茶	たらこスパゲティ ジャーマンポテト もずくのスープ オレンジ 麦茶	七草おにぎり 麦茶	たらこ 生クリーム ベーコン 鶏ひき肉	スパゲティ 無塩バター 調合油 オリーブ油 じゃがいも ごま油 精白米	たまねぎ 焼きのり もずく えのきたけ オレンジ 七草	乳児：447 幼児：519
8	木	牛乳	ご飯 タラのタルタルソース焼き チンゲン菜とささみの海苔和え さつまいも・白菜・油揚げの味噌汁 りんご 麦茶	カレーチーズおにぎり 麦茶	タラ 若鶏ささみ 油揚げ 淡色辛みそ プロセスチーズ	精白米 マヨネーズ 調合油 ごま油 さつまいも 有塩バター	にんじん たまねぎ チンゲンサイ りょくとうもやし にんじん 焼きのり はくさい りんご スイートコーン	乳児：424 幼児：469
9	金	飲むヨーグルト	ご飯 ポークピカタ キャベツとかにかまの和え物 鶏肉とかぶのスープ オレンジ 麦茶	イチゴホイップサンド 牛乳	ぶたロース 鶏卵 かにかまぼこ 若鶏もも ホイップクリーム 普通牛乳	精白米 薄力粉 ごま油 食パン	パセリ トマトケチャップ キャベツ りょくとうもやし にんじん えのきたけ かぶ オレンジ いちごジャム	乳児：463 幼児：515
10	土	牛乳	ご飯 鶏肉のみそマヨネーズ焼き ほうれん草ともやし胡麻和え かきたま汁 バナナ 麦茶	おたのしみおやつ 牛乳	若鶏もも 淡色辛みそ 鶏卵 普通牛乳	精白米 マヨネーズ ごま片栗粉	りょくとうもやし ほうれんそう えのきたけ にら バナナ	乳児：486 幼児：547
12	月		成人の日					
13	火	牛乳	ご飯 冬野菜カレー 小松菜と油揚げの和え物 中華風コーンスープ オレンジ 麦茶	のりじゃこおにぎり 麦茶	若鶏もも 油揚げ 削り節 鶏卵 しらす干し	精白米 じゃがいも ごま油 片栗粉 いりごま 三温糖	たまねぎ にんじん だいこん ごぼう こまつなりょくとうもやし コーン缶詰クリーム 青ねぎ 乾しいたけ オレンジ あおのり	乳児：517 幼児：586
14	水	野菜スティック(さつまいも) 麦茶	ご飯 照り焼きハンバーグ 春雨と炒り卵のサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 りんご 麦茶	青のりフライドポテト 飲むヨーグルト	ぶたひき肉 鶏ひき肉 木綿豆腐 普通牛乳 鶏卵 淡色辛みそ ドリンクヨーグルト	精白米 パン粉 調合油 片栗粉 緑豆はるさめ 三温糖 ごま油 じゃがいも	たまねぎ りょくとうもやし きゅうり えのきたけ 乾わかめ りんご あおのり	乳児：508 幼児：595
15	木	牛乳	ラーメン 小松菜のナムル かぼちゃの甘煮 バナナ 麦茶	ツナマヨおにぎり 麦茶	ぶたばら なんと まぐろ 油漬缶詰	中華めん 三温糖 調合油 ごま油 いりごま 有塩バター 精白米 マヨネーズ	コーン缶詰粒 乾わかめ りょくとうもやし こまつな にんじん かぼちゃ バナナ	乳児：493 幼児：555
16	金	飲むヨーグルト	ご飯 カレイのごまみそ焼き 大根と鶏肉の煮物 ちくわとほうれん草とお麴の清汁 オレンジ 麦茶	きなこラスク 牛乳	まがれい 淡色辛みそ 若鶏もも 焼き竹輪 きな粉 普通牛乳	精白米 三温糖 いりごま 調合油 小町麴 食パン 無塩バター 砂糖	しょうが だいこん ほうれんそう えのきたけ オレンジ	乳児：468 幼児：521
17	土	牛乳	ご飯 白菜と豚肉の旨煮 マカロニサラダ ごぼうともやしの味噌汁 バナナ 麦茶	おたのしみおやつ 牛乳	ぶたかたロース 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 三温糖 片栗粉 マカロニ マヨネーズ	はくさい さやえんどう しょうが きゅうり たまねぎ にんじん りょくとうもやし ごぼう バナナ	乳児：499 幼児：563
19	月	飲むヨーグルト	さつまいもご飯 サケの竜田揚げ 根菜のごま煮 かまぼことわかめの清汁 オレンジ 麦茶	のり・チーズいもち 牛乳	サケ かまぼこ パルメザンチーズ 普通牛乳	精白米 さつまいも 片栗粉 調合油 いりごま 三温糖 じゃがいも マヨネーズ	しょうが ごぼう れんこん にんじん えのきたけ 乾わかめ オレンジ あおのり	乳児：504 幼児：566

☆献立は都合により一部変更する場合があります。

20	火	牛乳	ご飯 松風焼き ブロッコリーと卵のサラダ 白菜とえのきの味噌汁 バナナ 麦茶	ツナひじき おにぎり 麦茶	鶏ひき肉 絹ごし豆腐 鶏卵 淡色辛みそ まぐ ろ油漬缶詰	精白米 パン粉 三温糖 い りごま 調合油 マヨネー ズ ごま油	たまねぎ ブロッコリー はくさい えのきたけ ぶ なしめじ 青ねぎ バナナ 乾ひじき	乳児：487 幼児：547
21	水	食パン 麦茶	たらこスパゲティ ジャーマンポテト もずくのスープ りんご 麦茶	パリパリカ ルシウム 飲むヨーグ ルト	たらこ 生クリーム ベ ーコン プロセスチー ズ しらす干し ドリン クヨーグルト	スパゲティ 無塩バター 調合油 オリーブ油 じゃ がいも ごま油 ぎょうざ の皮	たまねぎ 焼きのり もず く えのきたけ りんご あおのり	乳児：489 幼児：571
22	木	牛乳	ご飯 タラのタルタルソース焼き チンゲン菜とささみの海苔和 え さつまいも・白菜・油揚げの 味噌汁 バナナ 麦茶	肉みそと大 葉のおにぎ り 麦茶	たら 若鶏ささみ 油揚げ 淡色辛みそ ぶたひ き肉	精白米 マヨネーズ 調合 油 ごま油 さつまいも 精 白米 三温糖	にんじん たまねぎ チン ゲンサイ りょくとうも やし にんじん 焼きのり はくさい バナナ しその 葉	乳児：435 幼児：482
23	金	飲むヨー グルト	ご飯 ポークピカタ キャベツとかにかまの和え物 鶏肉とかぶのスープ オレンジ 麦茶	ビタミンク ッキー 牛乳	ぶたロース鶏卵 かに かまぼこ 若鶏もも 凍 り豆腐 普通牛乳	精白米 薄力粉 ごま油 三 温糖 有塩バター	パセリ トマトケチャッ プ キャベツ りょくとう もやし にんじん えのき たけ かぶ オレンジ こ まつな にんじん	乳児：449 幼児：497
24	土	牛乳	ご飯 鶏肉のみそマヨネーズ焼き ほうれん草ともやし胡麻和え かきたま汁 バナナ 麦茶	おたのしみ おやつ 牛乳	若鶏もも 淡色辛みそ 鶏卵 普通牛乳	精白米 マヨネーズ ごま 片栗粉	りょくとうもやし ほう れんそう えのきたけ に ら バナナ	乳児：486 幼児：547
26	月	飲むヨー グルト	ご飯 冬野菜カレー 小松菜と油揚げの和え物 中華風コーンスープ オレンジ 麦茶	豆腐ドーナ ツ 牛乳	若鶏もも 油揚げ 削り 節 鶏卵 絹ごし豆腐 きな粉 普通牛乳	精白米 じゃがいも ごま 油 片栗粉 三温糖 調合油	たまねぎ にんじん だい こん ごぼう こまつな りょくとうもやし コー ン缶詰クリーム 青ねぎ 乾しいたけ オレンジ	乳児：579 幼児：659
27	火	牛乳	ご飯 照り焼きハンバーグ 春雨と炒り卵のサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 バナナ 麦茶	とりそばろ と塩昆布の おにぎり 麦茶	ぶたひき肉 鶏ひき肉 木綿豆腐 普通牛乳 鶏 卵 淡色辛みそ	精白米 パン粉 調合油 片 栗粉 緑豆はるさめ 三温 糖 ごま油 精白米	たまねぎ りょくとうも やし きゅうり えのきた け 乾わかめ バナナ 塩 昆布 しその葉	乳児：511 幼児：577
28	水	食パン 麦茶	ラーメン 小松菜のナムル かぼちゃの甘煮 りんご 麦茶	メープルお さつ 飲むヨーグ ルト	ぶたばら なんと ドリ ンクヨーグルト	中華めん 三温糖 調合油 ごま油 いりごま 有塩バ ター さつまいも メーブ ルシロップ	コーン缶詰粒 乾わかめ りょくとうもやし こま つな にんじん かぼちゃ りんご	乳児：452 幼児：525
29	木	牛乳	ご飯 カレーのごまみそ焼き 大根と鶏肉の煮物 ちくわとほうれん草とお麴の 清汁 バナナ 麦茶	ゆかりおに ぎり 麦茶	まがれい 淡色辛みそ 若鶏もも 焼き竹輪	精白米 三温糖 いりごま 調合油 小町麴	しょうが だいこん ほう れんそう えのきたけ バ ナナ しその葉	乳児：404 幼児：444
30	金	飲むヨー グルト	わかめご飯 鶏のから揚げ ちしゃなます ※ のっぺい汁 ※ 麦茶	スティック パン りんごジュ ース	若鶏もも 鶏卵 まぐ ろ油漬缶詰 甘みそ 鶏 もも 油揚げ	精白米 薄力粉 片栗粉 調 合油 三温糖 さといも ご ま油 スティックパン	乾わかめ しょうが レタ ス キャベツ きゅうり ごぼう にんじん 青ねぎ りんごジュース	乳児：571 幼児：668
31	土	牛乳	ご飯 白菜と豚肉の旨煮 マカロニサラダ ごぼうともやしの味噌汁 バナナ 麦茶	おたのしみ おやつ 牛乳	ぶたかたロース 淡色 辛みそ 普通牛乳	精白米 三温糖 片栗粉 マ カロニ マヨネーズ	はくさい さやえんどう しょうが きゅうり たま ねぎ にんじん りょくと うもやし ごぼう バナナ	乳児：499 幼児：563

### ※山口県の郷土料理：ちしゃなます、のっぺい汁

ちしゃなますとは、レタスと魚を酢味噌やごまなどであえた料理です。焼き魚をほぐしたものや、ちりめんじゃこを加えることが多く、カルシウムやたんぱく質もとれ、栄養価が高いため、家庭料理として親しまれています。保育園ではツナを入れました。

のっぺい汁とは、「のっぺい」「のっぺい汁」と呼ばれる郷土料理で、日本全国に分布しているが、地方により使用する食材が異なります。中でも山口県萩市で伝わる「のっぺい」は、城下町・萩の日々の食卓に並ぶ料理としてはもちろん、祭りや仏事に用意したり、客人に振る舞ったりと生活に欠かせない料理でした。冬場に作られることが多かったため、萩地域では里いもやごぼう、れんこん、にんじんといった根菜を中心に使用し、軽くとろみをつけて仕上げる人が多いです。

### ☆今月の平均給与栄養量☆乳児食

区分	エネルギー(g)	蛋白質(g)	脂 肪(g)
今月の平均給与栄養量	481	20.3	16.7
保育園における食事摂取基準	488	16～24	11～16

### ☆今月の平均給与栄養量☆幼児食

区分	エネルギー(g)	蛋白質(g)	脂 肪(g)
今月の平均給与栄養量	544	22.6	18.7
保育園における食事摂取基準	583	19～29	13～19

☆献立は都合により一部変更する場合があります。