

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	月	飲むヨーグルト	ご飯 タンドリーチキン キャベツと大根のツナマヨ和え 卵とかにかまのスープ オレンジ 麦茶	アンホイップ サンド 牛乳	若鶏もも プレーンヨーグルト まぐろ油漬缶詰 かにかまぼこ 鶏卵 ホイップクリーム こしあん 普通牛乳	精白米 調合油 マヨネーズ ごま油 食パン	たまねぎ にんにく キャベツ だいこん しその葉 にんじん えのきたけ オレンジ	乳児：513 幼児：577
2	火	牛乳	ご飯 サバの照り焼き きんぴらごぼう 生揚げと白菜の味噌汁 バナナ 麦茶	えだまめひじきおにぎり 麦茶	さば ぶたひき肉 生揚げ 淡色辛みそ 油揚げ	精白米 三温糖 調合油 ごま油	しょうが ごぼう にんじん はくさい バナナ 冷凍えだまめ 乾ひじき	乳児：512 幼児：579
3	水	野菜スティック(さつまいも) 麦茶	ご飯 チキンのトマト煮 カリフラワーとコーンのナムル かぶとしめじのスープ りんご 麦茶	きなこドーナツ 飲むヨーグルト	若鶏もも 鶏卵 普通牛乳 きな粉 ドリンクヨーグルト	精白米 調合油 三温糖 ごま油	たまねぎ ぶなしめじ ブロッコリー トマトソース缶詰 カリフラワー にんじん コーン 缶詰粒 かぶ りんご	乳児：476 幼児：556
4	木	牛乳	肉うどん 切り干し大根の卵焼き 里いものバターソテー バナナ 麦茶	菜飯おかおにぎり 麦茶	ぶたかたロース 油揚げ 鶏卵 削り節	ゆでうどん 調合油 三温糖 さといも 有塩バター 精白米	長ねぎ えのきたけ 青ねぎ 切り干しだいこん ほんしめじ バナナ こまつな	乳児：499 幼児：563
5	金	飲むヨーグルト	ご飯 かじきの竜田揚げ キャベツと白菜のゆかり和え なめことわかめの味噌汁 オレンジ 麦茶	ポテトクラッカー 牛乳	めかじき 淡色辛みそ パルメザンチーズ 調整豆乳 普通牛乳	精白米 片栗粉 調合油 いりごま じゃがいも	しょうが キャベツ はくさい にんじん ゆかり なめこ たまねぎ 乾わかめ 青ねぎ オレンジ	乳児：459 幼児：510
6	土	牛乳	ご飯 ハンバーグ 春雨サラダ 鶏肉と大根の味噌汁 バナナ 麦茶	おたのしみおやつ 牛乳	ぶたひき肉 鶏ひき肉 木綿豆腐 普通牛乳 鶏卵 若鶏もも 淡色辛みそ	精白米 パン粉 調合油 三温糖 緑豆はるさめ ごま油	たまねぎ トマトケチャップ きゅうり りょくとうもやし にんじん だいこん えのきたけ 青ねぎ バナナ	乳児：506 幼児：572
8	月	飲むヨーグルト	きのこのハヤシライス 小松菜とれんこんの磯和え 豆苗と卵のスープ オレンジ 麦茶	パンプキンサンド 牛乳	ぶたもも 若鶏もも 鶏卵 普通牛乳	ご飯 調合油 いりごま 三温糖 食パン 有塩バター 砂糖	たまねぎ にんじん ぶなしめじ マッシュルーム水煮缶 グリンピース水煮缶詰 こまつなりょくとうもやし れんこん 焼きのり トウモロコシ 青ねぎ オレンジ かぼちゃ	乳児：465 幼児：516
9	火	牛乳	ご飯 カレーのみぞれ煮 炒り豆腐 里いもとほうれん草の味噌汁 バナナ 麦茶	とりれんこんおにぎり 麦茶	まがれい 木綿豆腐 鶏卵 鶏ひき肉 淡色辛みそ	精白米 砂糖 調合油 ごま油 三温糖 さといも	だいこん えのきたけ しょうが にんじん 乾ひじき さやえんどう たまねぎ ほうれんそう バナナ れんこん	乳児：471 幼児：528
10	水	野菜スティック(さつまいも) 麦茶	ご飯 まりあげ チンゲン菜とかぶのツナおかか和え お麩と大根と人参の清汁 りんご 麦茶	チーズカレーいもち 飲むヨーグルト	鶏ひき肉 木綿豆腐 鶏卵 かつお油漬缶詰 かつお節 パルメザンチーズ ドリンクヨーグルト	精白米 ながいも パン粉 片栗粉 三温糖 調合油 ごま油 板ふり じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん しその葉 しょうが チンゲンサイ かぶ だいこん えのきたけ りんご	乳児：470 幼児：549
11	木	牛乳	スパゲッティナポリタン コーンドレッシングサラダ 白菜とじゃがいもの豆乳スープ バナナ 麦茶	鮭ごまおにぎり 麦茶	若鶏ささみ パルメザンチーズ まぐろ油漬缶詰 調整豆乳 さけ	マカロニ・スパゲティ 調合油 三温糖 有塩バター オリーブ油 じゃがいも 精白米 いりごま	たまねぎ にんじん ぶなしめじ ブロッコリー トマトソース缶詰 トマトケチャップ キャベツ きゅうり コーン缶詰 クリーム はくさい バナナ	乳児：487 幼児：547
12	金	飲むヨーグルト	ご飯 かじきの竜田揚げ キャベツと白菜のゆかり和え なめことわかめの味噌汁 オレンジ 麦茶	ヨーグルト小松菜蒸しパン 牛乳	めかじき 淡色辛みそ 鶏卵 普通牛乳 脱脂粉乳 プレーンヨーグルト	精白米 片栗粉 調合油 いりごま 薄力粉 三温糖	しょうが キャベツ はくさい にんじん ゆかり なめこ たまねぎ 乾わかめ 青ねぎ オレンジ こまつな	乳児：469 幼児：522
13	土	牛乳	ご飯 豚肉とごぼうの煮物 さつまいものサラダ キャベツとしめじの味噌汁 バナナ 麦茶	おたのしみおやつ 牛乳	ぶたロース 油揚げ 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 調合油 三温糖 さつまいも マヨネーズ	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ キャベツ ぶなしめじ バナナ	乳児：526 幼児：597
15	月	飲むヨーグルト	ご飯 タンドリーチキン キャベツと大根のツナマヨ和え 卵とかにかまのスープ オレンジ 麦茶	お好み焼き 牛乳	若鶏もも プレーンヨーグルト まぐろ油漬缶詰 かにかまぼこ 鶏卵 ぶたひき肉 削り節 普通牛乳	精白米 調合油 マヨネーズ ごま油 薄力粉 ながいも 三温糖	たまねぎ にんにく キャベツ だいこん しその葉 にんじん えのきたけ オレンジ 青ねぎ トマトケチャップ	乳児：517 幼児：582
16	火	牛乳	ご飯 サバの照り焼き きんぴらごぼう 生揚げと白菜の味噌汁 バナナ 麦茶	わかめチーズおにぎり 麦茶	さば ぶたひき肉 生揚げ 淡色辛みそ プロセスチーズ	精白米 三温糖 調合油 ごま油	しょうが ごぼう にんじん はくさい バナナ カットわかめ	乳児：509 幼児：576

☆献立は都合により一部変更する場合があります。

17	水	食パン 麦茶	スパゲッティナポリタン コーンドレッシングサラダ 白菜とじゃがいもの豆乳スー プ りんご 麦茶	おいもパイ 飲むヨーグル ト	若鶏ささみ パルメザンチー ズ まぐろ油漬缶詰 調整豆 乳 生クリーム ドリンクヨ ーグルト	マカロニ・スパゲティ 調合油 三温糖 有塩バター オリーブ油 じゃがいも さつまいも ぎょう ざの皮 砂糖 無塩バター	たまねぎ にんじん ぶなしめ じ ブロッコリー トマトソー ス缶詰 トマトケチャップ キ ャベツ きゅうり コーン缶詰 クリーム はくさい りんご	乳児：475 幼児：553
18	木	牛乳	ご飯 まりあげ チンゲン菜とかぶのツナおか か和え お麴と大根と人参の清汁 バナナ 麦茶	鶏とえのきの バター醤油お にぎり 麦茶	鶏ひき肉 木綿豆腐 鶏卵 ま ぐろ油漬缶詰 かつお節	精白米 ながいも パン粉 片栗 粉 三温糖 調合油 ごま油 板ふ 無塩バター	たまねぎ にんじん しその葉 しょうが チンゲンサイ かぶ だいこん えのきたけ バナナ	乳児：510 幼児：577
19	金	飲 む ヨー グルト	しょうゆめし※ やきとり 石花汁 ※ みかん 麦茶	米粉と小豆の ソフトクッキ ー ぶどうジュ ース	油揚げ 若鶏もも 木綿豆腐 淡色辛みそ ゆで小豆缶詰	精白米 三温糖 片栗粉 調合油 さといも ごま油 上新粉 砂糖	切干しだいこん ぶなしめじ ごぼう にんじん たまねぎ し ょうが 糸みつば みかん ぶど うジュース	乳児：544 幼児：617
20	土	牛乳	ご飯 ハンバーグ 春雨サラダ 鶏肉と大根の味噌汁 バナナ 麦茶	おたのしみお やつ 牛乳	ぶたひき肉 鶏ひき肉 木綿 豆腐 普通牛乳 鶏卵 若鶏も も 淡色辛みそ	精白米 パン粉 調合油 三温糖 緑豆はるさめ ごま油	たまねぎ トマトケチャップ きゅうり りょくとうもやし にんじん だいこん えのきた け 青ねぎ バナナ	乳児：506 幼児：572
22	月	飲 む ヨー グルト	肉うどん 切り干し大根の卵焼き かぼちゃの煮物 オレンジ 麦茶	パリパリ納豆 牛乳	ぶたかたロース 油揚げ 鶏 卵 プロセスチーズ 納豆 普 通牛乳	ゆでうどん 調合油 三温糖 ぎ ょうざの皮	長ねぎ えのきたけ 青ねぎ 切 干しだいこん かぼちゃ オレ ンジ	乳児：536 幼児：606
23	火	牛乳	きのこのハヤシライス 小松菜とれんこんの磯和え 豆苗と卵のスープ バナナ 麦茶	しそと塩昆布 のおにぎり 麦茶	ぶたもも 若鶏もも 鶏卵	ご飯 調合油 いりごま 三温糖 精白米	たまねぎ にんじん ぶなしめ じ マッシュルーム水煮缶 グ リンピース水煮缶詰 こまつな りょくとうもやし れんこん 焼きのり トウモロコシ 青ねぎ バナナ 塩昆布 しその葉	乳児：421 幼児：465
24	水	食パン 麦茶	ご飯 カレーのみぞれ煮 炒り豆腐 里いもとほうれん草の味噌汁 りんご 麦茶	さつまいも松 ぼっくり 飲むヨーグル ト	まがれい 木綿豆腐 鶏卵 鶏 ひき肉 淡色辛みそ 普通牛 乳 ドリンクヨーグルト	精白米 砂糖 調合油 ごま油 三 温糖 さといも さつまいも 有 塩バター 粉糖 コーンフレーク	だいこん えのきたけ しょう が にんじん 乾ひじき さやえ んどう たまねぎ ほうれんそ う りんご	乳児：465 幼児：540
25	木	牛乳	ご飯 鶏のから揚げ クリスマスポテトサラダ ウインナーのカレースープ キウイフルーツ 麦茶	スティックパ ン 麦茶	若鶏もも ウインナーソーセ ージ 鶏卵	精白米 薄力粉 片栗粉 調合油 じゃがいも マヨネーズ 三温糖 スティックパン	しょうが ブロッコリー コ ーン缶詰クリーム にんじん た まねぎ えのきたけ キウイフ ルーツ	乳児：554 幼児：650
26	金	飲 む ヨー グルト	ご飯 チキンのトマト煮 カリフラワーとコーンのナム ル かぶとしめじのスープ オレンジ 麦茶	黒糖お麴ラス ク 牛乳	若鶏もも 普通牛乳	精白米 調合油 三温糖 ごま油 車ふ 黒砂糖 無塩バター	たまねぎ ぶなしめじ ブロッ コリー トマトソース缶詰 カ リフラワー にんじん コーン 缶詰粒 かぶ オレンジ	乳児：456 幼児：506
27	土	牛乳	ご飯 豚肉とごぼうの煮物 さつまいものサラダ キャベツとしめじの味噌汁 バナナ 麦茶	おたのしみお やつ 牛乳	ぶたロース 油揚げ 淡色辛 みそ 普 普通牛乳	精白米 調合油 三温糖 さつま いも マヨネーズ	ごぼう にんじん さやいんげ ん たまねぎ キャベツ ぶなし めじ バナナ	乳児：526 幼児：597

### ※愛媛県の郷土料理：しょうゆめし、石花汁

しょうゆめしとは、室町時代から炊き込みご飯を「しょうゆめし」と呼んでおり、お祝い事などの時に食べる郷土料理として親しまれてきました。松山地域に古くから伝わり、庶民のありあわせの具で作られた手軽な料理として、昔はお客さんが来た時、おもてなしのために作っていました。春はふきやたけのこ、秋は里芋、栗、ぎんなんなど、旬の具を入れることで一年を通して楽しめます。

石花汁とは、今治市宮窪町（大島）の丁場(採石場)で食べられていた郷土料理です。冬の丁場は、凍えるほど寒く、また重労働の厳しい仕事です。そこで、冷えた体を温め、一日の疲れが取れるよう、海の幸や季節の野菜などをたっぷり入れた味噌汁に、熱した大島石を入れ、冷めないようにしていました。石を入れると、汁がぐつぐつと沸き、花が咲くように見えることから、「石花汁」と呼ばれるようになりました。昔は、米のとぎ汁に瀬戸内海の貝や野菜、油揚げ等を入れて煮込んで作っていました。今は昆布と煮干しの出汁で油揚げや豆腐、野菜、貝類などたくさんの具を入れて煮込んでいます。

### ☆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	492	20.8	17.7
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	561	23.6	20.3
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。