



日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 15 29	金	ごはん 具だくさん味噌汁 かれのい香味焼き 磯辺和え オレンジ・牛乳〈乳児〉	焼きビーフン 牛乳	味噌 かれのい あおさ 豚ひき肉 牛乳	精白米 押麦 砂糖 油 ビーフン ごま油	キャベツ 大根 玉ねぎ 人参 しめじ 長ねぎ 生姜 小松菜 もやし オレンジ ピーマン
2 16 30	土	焼き鳥丼 小松菜の味噌汁 赤しそ和え 牛乳〈乳児〉	ツナわかめおにぎり 牛乳	鶏肉 油揚げ わかめ 味噌 ツナフレーク 牛乳	精白米 砂糖	玉ねぎ いんげん 小松菜 大根 人参 きゅうり ゆかり®
7 21	木	ごはん 玉ねぎの味噌汁 さばのカレー風味焼き 高野豆腐とひじきの煮物 グレープフルーツ・牛乳〈乳児〉	さつま芋の蒸しパン 牛乳	わかめ 油揚げ 味噌 さば 高野豆腐 ひじき 豆乳 牛乳	精白米 押麦 砂糖 小麦粉 油 ホットケーキミックス さつま芋 ごま	玉ねぎ 生姜 人参 ごぼう いんげん グレープフルーツ
8 22	金	ごはん じゃが芋の味噌汁 鶏肉の甘酢あんかけ 小松菜のごま和え りんご・牛乳〈乳児〉	ツナピザトースト 牛乳	味噌 鶏肉 ツナフレーク チーズ 牛乳	精白米 押麦 じゃが芋 でん粉 砂糖 油 ごま 食パン	玉ねぎ しめじ ピーマン パプリカ 人参 小松菜 キャベツ りんご ピーマン コーン ケチャップ
9 23	土	そぼろ納豆丼 大根の味噌汁 もやしの酢醤油和え 牛乳〈乳児〉	あおさおにぎり 牛乳	豚ひき肉 納豆 油揚げ 味噌 あおさ かつお節 牛乳	精白米 砂糖 油 ごま油 ごま	人参 小松菜 大根 いんげん もやし キャベツ 人参 コーン
11 25	月	ごはん えのきのすまし汁 豚肉の味噌焼き ほうれん草ソテー オレンジ・牛乳〈乳児〉	スイートパンプキン 牛乳	わかめ 豚肉 味噌 鶏ひき肉 豆乳 鶏卵 牛乳	精白米 押麦 砂糖 油 さつま芋 バター	えのき茸 長ねぎ ほうれん草 もやし 人参 オレンジ かぼちゃ
12 26	火	きつねうどん 大根のそぼろ煮 グレープフルーツ 牛乳〈乳児〉	ツナと切干大根のおにぎり 牛乳	油揚げ 豚肉 鶏ひき肉 ツナフレーク 牛乳	うどん 砂糖 でん粉 精白米 ごま油	玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 大根 いんげん グレープフルーツ 切干大根 小松菜
13	水	菜めしごはん 野菜味噌 鶏肉の竜田揚げ マセドアンサラダ バナナ・牛乳〈乳児〉	お誕生日ケーキ 牛乳	豆腐 鶏肉 ホイップクリーム 牛乳	精白米 でん粉 油 じゃが芋 砂糖 スポンジケーキ	菜めし キャベツ 人参 玉ねぎ 椎茸 長ねぎ きゅうり コーン パナナ 白桃缶 黄桃缶
14 28	木	ハヤシライス 野菜スープ 白菜のツナコーン和え グレープフルーツ 牛乳〈乳児〉	フルーツヨーグルト 牛乳	豚肉 牛乳 ツナフレーク プレーンヨーグルト	精白米 押麦 油 バター 小麦粉 砂糖 ごま油 ごま	玉ねぎ マッシュルーム 人参 トマト缶 ケチャップ グリーンピース キャベツ セロリー 白菜 きゅうり パプリカ コーン グレープフルーツ バナナ ミカン缶 バイン缶
18	月	ごはん 根菜汁 さけのちゃんちゃん焼き ブロッコリーとアスパラのサラダ バナナ・牛乳〈乳児〉	チーズ入りじゃが芋もち 牛乳	豆腐 さけ 味噌 チーズ 牛乳	精白米 押麦 里芋 油 砂糖 じゃが芋 でん粉 バター	大根 人参 ごぼう 長ねぎ キャベツ もやし 生姜 ブロッコリー アスパラ 玉ねぎ コーン パナナ ケチャップ
19	火	ごはん 白菜の味噌汁 肉豆腐 五色和え グレープフルーツ・牛乳〈乳児〉	きな粉とごまのクッキー 牛乳	油揚げ 味噌 豚肉 豆腐 かつお節 豆乳 きな粉 牛乳	精白米 押麦 油 砂糖 ホットケーキミックス ごま	白菜 小ねぎ 玉ねぎ グリーンピース 小松菜 もやし 人参 しめじ コーン グレープフルーツ
20	水	ツナときのこのスパゲティ キャベツのスープ かぼちゃサラダ オレンジ 牛乳〈乳児〉	豚肉と昆布の混ぜごはん 牛乳	ツナフレーク 鶏肉 豚ひき肉 昆布 牛乳	スパゲティ オリーブ油 油 砂糖 精白米 ごま	玉ねぎ しめじ えのき茸 椎茸 ほうれん草 キャベツ 人参 パセリ かぼちゃ きゅうり コーン オレンジ
27	水	バターロール ジュリアンスープ 鶏肉のケチャップ煮 マセドアンサラダ バナナ・牛乳〈乳児〉	さけピラフ 牛乳	豚ひき肉 鶏肉 さけ 牛乳	バターロール 油 砂糖 じゃが芋 精白米 オリーブ油	キャベツ 玉ねぎ 人参 トマト缶 ケチャップ パセリ きゅうり コーン バナナ マッシュルーム

☆お米は国内産を使用しております。 ☆仕入れの都合上メニューを変更することがございます。ご了承願います。

郷土料理

『北海道』

さけのちゃんちゃん焼き



☆今月の平均給与栄養量☆

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	食塩相当量 (g)
幼児	575	23.6	17.0	2.1
乳児	483	20.6	16.3	1.6



「さけのちゃんちゃん焼き」は、サケと旬の野菜を蒸し焼きにして味噌で味付けした料理。石狩地方の漁師町が発祥といわれています。名前の由来は“ちゃっちゃと作れるから”“お父ちゃんが作るから”“焼く時に鉄板とヘラがチャンチャンという音を立てるから”など、さまざまな由来が伝えられています。北海道のサケの歴史は古く、その昔、アイヌの人々が貴重な食料源として捕獲していました。いまでもサケの漁獲量は国内トップを誇り、北海道ではサケを使った郷土料理が多く存在します。