



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	月	ごはん 春雨スープ 鶏肉のなんばん焼き ひじきと大豆の煮物 グレープフルーツ・牛乳〈乳児〉	おはぎ 牛乳	わかめ 鶏肉 ひじき 大豆水煮 粒あん きな粉 牛乳	精白米 押麦 春雨 ごま油 砂糖 ごま油	人参 キャベツ 長ねぎ パプリカ 椎茸 グリンピース グレープフルーツ
2 16 30	火	ごはん じゃが芋の味噌汁 たらのカレーパン粉焼き 白菜の塩昆布和え バナナ・牛乳〈乳児〉	ジャムクッキー 牛乳	油揚げ 味噌 たら 塩昆布 豆乳 牛乳	精白米 押麦 じゃが芋 パン粉 オリーブ油 ごま油 ホットケーキミックス 油 いちごジャム	玉ねぎ にんにく 白菜 小松菜 人参 バナナ
3	水	ごはん 豆腐のスープ キャベツと豚肉の味噌炒め かぶの中華和え オレンジ・牛乳〈乳児〉	ツナコーンカレートースト 牛乳	豆腐 鶏ひき肉 豚肉 味噌 ツナフレーク 牛乳	精白米 押麦 ごま油 油 砂糖 でん粉 食パン	玉ねぎ 小松菜 キャベツ ピーマン かぶ パプリカ きゅうり コーン オレンジ ケチャップ
4 18	木	ごはん オニオンスープ ハンバーグ ブロッコリーサラダ グレープフルーツ・牛乳〈乳児〉	ポテトフライ 牛乳	鶏肉 豚ひき肉 豆乳 牛乳	精白米 押麦 油 パン粉 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ほうれん草 ケチャップ ブロッコリー キャベツ コーン グレープフルーツ パセリ
5 19	金	鶏肉とほうれん草のクリームスパゲティ トマトスープ 大豆サラダ バナナ 牛乳〈乳児〉	ツナひじきごはん 牛乳	鶏肉 豆乳 豚ひき肉 大豆水煮 ハム ひじき ツナフレーク 牛乳	スパゲティ オリーブ油 油 小麦粉 じゃが芋 マヨネーズ 精白米 砂糖	玉ねぎ 椎茸 マッシュルーム ほうれん草 クリームコーン キャベツ トマト缶 きゅうり 人参 バナナ
6 20	土	中華丼 白菜スープ ナムル 牛乳〈乳児〉	菜めしおにぎり 牛乳	豚肉 わかめ 牛乳	精白米 ごま油 でん粉 砂糖 ごま	人参 たけのこ 椎茸 チンゲン菜 白菜 えのき茸 大根 小松菜 コーン 菜めしの素
8	月	ドライカレー 野菜スープ 大根とツナのサラダ グレープフルーツ 牛乳〈乳児〉	フルーツヨーグルト 牛乳	豚ひき肉 ツナフレーク ヨーグルト 牛乳	精白米 押麦 じゃが芋 油 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン ケチャップ キャベツ セロリ パセリ 大根 きゅうり グレープフルーツ バナナ みかん缶 パイン缶
9 23	火	ごはん かぶの味噌汁 豚肉のケチャップ煮 キャベツの炒め物 バナナ・牛乳〈乳児〉	ココア蒸しパン 牛乳	油揚げ 味噌 豚肉 あおさ 豆乳 牛乳	精白米 押麦 油 砂糖 ホットケーキミックス (ココア)	かぶ 玉ねぎ ケチャップ キャベツ 小松菜 人参 バナナ
10 24	水	ごはん のっぺい汁 さばの南部焼き 切干大根の煮物 オレンジ・牛乳〈乳児〉	シュガートースト 牛乳	豆腐 さば 油揚げ 牛乳	精白米 押麦 里芋 でん粉 ごま 小麦粉 砂糖 油 食パン	大根 人参 椎茸 長ねぎ 生姜 切干大根 いんげん オレンジ
11 25	木	じゃじゃ麺【盛岡】 わかめスープ 炒り豆腐 メロン 牛乳〈乳児〉	きのこごはん 牛乳	豚ひき肉 味噌 わかめ 豆腐 鶏ひき肉 油揚げ 牛乳	うどん ごま油 砂糖 油 精白米	玉ねぎ にんにく 生姜 きゅうり コーン 小ねぎ 人参 いんげん メロン しめじ 椎茸
12 26	金	ごはん えのきのすまし汁 かれの磯風味焼き かぼちゃのそぼろ煮 オレンジ・牛乳〈乳児〉	チヂミ 牛乳	わかめ かれい あおさ 鶏ひき肉 豚ひき肉 牛乳	精白米 押麦 砂糖 油 小麦粉 でん粉 ごま油	えのき茸 小松菜 生姜 かぼちゃ グリンピース オレンジ 玉ねぎ なら キャベツ
13 27	土	生姜焼き丼 大根の味噌汁 春雨の中華風和え物 牛乳〈乳児〉	焼きおにぎり 牛乳	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	精白米 砂糖 油 春雨 ごま油 ごま	玉ねぎ 生姜 いんげん 大根 小松菜 キャベツ きゅうり 人参
17	水	わかめごはん 豆腐の味噌汁 トンカツ かぶの中華和え オレンジ・牛乳〈乳児〉	お誕生日ケーキ 牛乳	わかめご飯の素 豆腐 味噌 豚肉 豆乳 ホイップクリーム 牛乳	精白米 押麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま油 スポンジケーキ	椎茸 ほうれん草 かぶ パプリカ きゅうり コーン オレンジ メロン
22	月	ドライカレー 野菜スープ 大根とツナのサラダ グレープフルーツ・牛乳〈乳児〉	あじさいヨーグルト 牛乳	豚ひき肉 ツナフレーク アガー ヨーグルト 牛乳	精白米 押麦 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 ぶどうジュース	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン ケチャップ キャベツ セロリ パセリ 大根 きゅうり グレープフルーツ

☆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。ご了承ください。

**郷土料理**

『岩手・盛岡』

岩手

**じゃじゃ麺**

☆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	598	23.0	17.7	2.0
乳児	506	20.4	17.2	1.5



盛岡じゃじゃ麺は、わんこそば、冷麺と並んで「盛岡三大麺」と称される麺料理の一つです。

第二次世界大戦終結後に満州から持ち込まれ、盛岡市内の屋台から始まったといわれています。

茹でた平たいうどんに、特製の肉味噌とキュウリ、ネギをかけ、好みに合わせてラー油やおろしショウガやニンニクをかけて食べます。