

日	曜	献立名	主要材料			間食	乳児おやつ(午前)
			血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	身体の調子をよくするもの		乳児・幼児おやつ(午後)
15	木	ご飯 ひるぜん鍋 おかか和え 果物	牛乳、きな粉、豆腐、かつお節、糸かつお 若鶏肉、スキムミルク、昆布、白味噌 中味噌	精白米、白玉粉、さつまいも、里芋、砂糖 小麦粉	バナナ、小松菜、人参、葱、ほうれん草 白菜、もやし、しめじ茸、オレンジ	牛乳 果物 お茶 三上：さつまいも団子 三未：さつまいもスコーン	
16	金	ご飯 魚の照り焼き レモン酢和え 大根の味噌汁	牛乳、油揚げ、煮干し、さわら、スキムミルク 刻み昆布、中味噌、チーズ	焼麩、精白米、砂糖、グラニュー糖、バター	小松菜、人参、葱、キャベツ、大根 玉葱、えのき茸、レモン汁	牛乳 チーズ ミルク 麩のラスク	
17	土	きつねうどん おひたし 果物	牛乳、油揚げ、かつお節、かまぼこ、ちくわ	菓子、うどん、砂糖	人参、葱、ほうれん草、玉葱 もやし、干椎茸、バナナ	牛乳 菓子 牛乳 ミニ肉まん	
19	月	ご飯 タンドリーチキン 付け合せ キャベツスープ	牛乳、若鶏肉、ハム、スキムミルク	精白米、菓子	キャベツ、人参、玉葱、コーン缶、パセリ にんにく	牛乳 菓子 ミルク プリン 菓子	
20	火	マーボー豆腐丼 ナムル 果物	牛乳、豆腐、豚挽肉、スキムミルク、赤味噌	精白米、食パン、でん粉、砂糖 油、ごま油、ごま、ジャム	バナナ、チンゲン菜、にら、人参、生姜 玉葱、にんにく、もやし、木耳、りんご	牛乳 果物 ミルク ジャムサンド	
21	水	ご飯 魚のピザ風 付け合せ クリームコーンスープ	牛乳、鮭、ベーコン、ウインナー スキムミルク、チーズ	ロールパン、精白米、じゃが芋、バター	人参、パセリ、ピーマン、フロッコリー 赤ピーマン、キャベツ、玉葱 クリームコーン缶、コーン缶	牛乳 チーズ ミルク ホットドック	
22	木	ご飯 揚げ出し豆腐 にしき和え 果物	牛乳、焼豆腐、かつお節、糸かつお 冷むきえび、ちくわ、ベーコン、スキムミルク	小麦粉、精白米、じゃが芋、でん粉、砂糖、油 バター	オレンジ、貝割菜、人参、パセリ、ほうれん草 玉葱、コーン缶、もやし、えのき茸、バナナ	牛乳 果物 ミルク じゃが芋のバター焼き	
23	金	天皇誕生日					
24	土	もやしラーメン 小魚入りはりはり漬け 果物	牛乳、しらす干し、豚肉、刻み昆布	菓子、中華そば、砂糖、油	小松菜、人参、生姜、切干大根、しなちく 玉葱、もやし、しめじ茸、バナナ	牛乳 菓子 牛乳 チュロス	
26	月	魚かけ飯 ごまみそ和え 果物	牛乳、油揚げ、煮干し、けたミンチ、ちくわ 若鶏挽肉、粉チーズ、白味噌	精白米、食パン、里芋、砂糖、グラニュー糖 ごま油、マーガリン、ごま	りんご、人参、葱、ほうれん草、ごぼう 生姜、大根、白菜、もやし、干椎茸、オレンジ	牛乳 果物 お茶 チーズトースト	
27	火	中華風大豆御飯 バンサンスー 華風スープ	牛乳、茹大豆、焼き豚、ハム、卵、チーズ	小麦粉、精白米、春雨、砂糖、油、ごま油 マーガリン、ごま、ジャム	チンゲン菜、人参、葱、きゅうり、玉葱 もやし、木耳、干椎茸	牛乳 チーズ お茶 ロシアンクッキー	
28	水	パン 豆まめカレーシチュー ひじき入りサラダ 果物	牛乳、茹大豆、しらす干し ツナ缶、牛肉、ひじき	パン、精白米、じゃが芋、油、ごま油、ごま	オレンジ、人参、グリーンピース、キャベツ きゅうり、生姜、玉葱、にんにく、しめじ茸 梅干し、バナナ	牛乳 果物 お茶 じゃこ梅おにぎり	
29	水	ご飯 鶏肉の照り焼き れんこんきんぴら 白菜のみそ汁	牛乳、いりこ、煮干し、さつまいも、若鶏肉 スキムミルク、青のり粉、中味噌	精白米、糸こんにゃく、砂糖、ビスケット 油、ごま、菓子	さやいんげん、人参、葱、玉葱、白菜 れんこん、えのき茸	牛乳 菓子 ミルク カリカリ煮干し ビスケット	

今は、1年中手に入り
ますが、本来の旬は
秋から冬にかけて。
特に冬の露地ものは寒さから
身を守る為に甘味が増します。



今が旬！ほうれんそうについて！

ほうれんそうは、漢字で
「菠薐草(ほうれんそう)」と書きますが、
「菠薐(ほうれん)」は昔のペルシア(今のイラン)の事
元々はペルシアあたりで生まれた作物です。

シルクロードを通して中国の方へ伝わった
のが「東洋種」という品種で、葉がギザギザ
で甘みが強いのが特徴！
ヨーロッパの方へ伝わったのが「西洋種」
という品種で、葉が丸く厚みがあります。

みどり色や 鮮やかな 葉のいろが 目を惹く

★クイズ★ほうれんそうの花はどれ？(農林水産省HPより)

