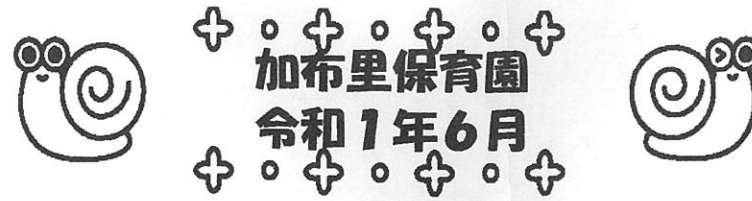


献立予定表



日付	曜日	メニュー	主食	主な材料	3時 おやつ	3歳未満児 10時おやつ	離乳食
1	土	ミートスパゲティ アスパラガスのだいずあえ	バターロール	パスタ 合挽肉 玉葱 人参 カット マト 粉チーズ 水煮大豆 アスパラガス		ぎゅうにゅう たまごボーロ	おかゆ かぼちゃのにももの パスタスープ
3	月	★さけのキッシュ コンソメスープ トマト	のりごはん	鮭 バイシート 鮭 玉ねぎ しめじ ほうれん草 鶏卵 粉チーズ キャベツ	スキムミルク チーズ アスパラガス	ぎゅうにゅう バナナ	トマトがゆ じゃがいものにももの にんじんスープ
4	火	チャプチェ かにたまスープ キウイ	ごはん	春雨 牛肉 人参 玉ねぎ ピーマン もやし 白葱 にんにく えのき 鶏卵	ココア ★レモンマフィン	オレンジジュース とんがりコーン	おかゆ どうふのにももの はるさめスープ オレンジ
5	水	にくじゃが トマトのじゃこサラダ バナナ	ごはん	合挽肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 干し 椎茸 糸こんにゃく 深ねぎ トマト	スキムミルク ★よもぎむしパン	ぎゅうにゅう ベジタべる	おかゆ にくじゃが トマトスープ バナナ
6	木	むしどりのちゅうかあえ キャベツスープ オレンジ	ごはん	鶏肉 人参 玉ねぎ ピーマン 深ね ぎ 生姜 キャベツ 小ねぎ オレンジ	スキムミルク ★ホットドッグ	りんごジュース チーズ	おかゆ ブロッコリーのにももの キャベツスープ オレンジ
7	金	★さかなのおろしやき あつあげのみそしる えだまめ	ごはん	青魚 大根 人参 生姜 深ねぎ レ モン汁 厚揚げ キャベツ 小ねぎ	★ナタデココヨーグルト	ぎゅうにゅう どうぶつこのゆめ	おかゆ さかなのおろしに どうふのみそしる
8	土	おべんとうじさんび			りんごジュース おかしセット	ぎゅうにゅう ブリッツ	にこみうどん ささみのトマトに ヨーグルト
10	月	★さかなのチーズみそやき ぶたしゃぶサラダ ふのすましじる	ごはん	鮭 玉ねぎ 青じそ チーズ 豚肉 人 参 もやし キャベツ 鶏卵 麩 玉葱	スキムミルク ピコラ バナナ	オレンジジュース ハーベスト	おかゆ かぼちゃのにももの ふのすましじる
11	火	すきやきふうにくみ じゃがいものすのもの オレンジ	ごはん	牛肉 玉ねぎ 人参 えのき 干し椎 茸 焼き豆腐 白菜 じゃが芋 オレンジ	スキムミルク ★キャロットシフォン	ぎゅうにゅう ウエハース	おかゆ じゃがいものにももの マロニーのスープ オレンジ
12	水	カレースープ かぼちゃサラダ とうもろこし	ごはん	鶏挽肉 人参 豆腐 ごぼう レタス イナリ揚げ 豆乳 かぼちゃ きゅうり	スキムミルク ★トジリやき	オレンジジュース チーズ	おかゆ どうふのにももの にんじんスープ
13	木	ハンバーグ わふうスパゲティ わかめスープ	ごはん	合挽肉 玉ねぎ 人参 鶏卵 牛乳 パン粉 パスタ ベーコン エリンギ	スキムミルク ★ミルクもち	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ ブロッコリーのにももの パスタスープ
14	金	★さかなのマリネ どうふのすましじる キウイ	ごはん	まだら 玉ねぎ 人参 ピーマン セロ リ 豆腐 わかめ キウイ	スキムミルク ★かぶりっころー	りんごジュース ハッピーターン	おかゆ にぎかな どうふのすましじる
15	土	やきラーメン こぎかなパワー バナナ	ラーメン	ラーメン 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベ ツ もやし 小ねぎ しいりこ さつま芋		ぎゅうにゅう ビスコ	おかゆ こうやどうふのにももの オニオンスープ バナナ
17	月	★さかなのこうすおはんこやき パスタスープ トマト	たかなごはん	青魚 鶏卵 パン粉 バジル パセリ パスタ ベーコン 玉ねぎ トマト	ミロ バナナ チーズ	オレンジジュース さやえんどう	おかゆ さかなのトマトに パスタスープ
18	火	《おたんじょうかい》 やきにくどん レインスープ ヤングコーン チェリー	ごはん	豚肉 玉ねぎ 人参 もやし しめじ ピーマン 春雨 おくら ヤングコーン	★おたんじょうデザート	ぎゅうにゅう こつぷつこ	おかゆ にんじんのそぼろに レインスープ チェリー
19	水	★おさかなハンバーグ こまつなのスープ あつあげとこんさいのきんぴら	ごはん	すりみ 玉ねぎ 人参 ピーマン 白ゴ マ 厚揚げ ごぼう 人参 芽ひじき	スキムミルク ★ドーナツ	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	おかゆ すりみだんごのにももの こまつなのスープ
20	木	かぼちゃのてんぷら マカロニサラダ きのこのみそしる	なつとうごはん	かぼちゃ マカロニ ベーコン 人参 胡瓜 鶏卵 えのき しめじ エリンギ	スキムミルク ★チーズスコーン	りんごジュース バナナ	かぼちゃがゆ ブロッコリーのにももの なつとうのみそしる
21	金	ハヤシライス ゆずふうみサラダ バイナップル	ざっこくごはん	牛乳 玉ねぎ 人参 しめじ わかめ キャベツ 胡瓜 人参 もやし 鶏卵	スキムミルク ★シュガークッキー	ぎゅうにゅう エントリー	おかゆ どうふのにももの オニオンスープ
22	土	ピピンバ ちんげんさいのスープ バナナ	むぎごはん	牛肉 人参 たけのこ 山菜 なら も やし 白ねぎ にんにく 生姜 白ゴマ		オレンジジュース チーズ	おかゆ さつまいものにももの ちんげんさいのスープ
24	月	★さかなのあまずいため こまつなのサラダ オレンジ	ごはん	まだら じゃが芋 玉ねぎ 人参 ピー マン 小松菜 ささみ 人参 鶏卵	カフェオレ バナナ うすやきせんべい	りんごジュース マリービスケット	おかゆ にぎかな こまつなのスープ オレンジ
25	火	ミネストローネ えだまめ チキりほしだいこんのみそマヨネーズあえ	うめぼしごはん	ウインナー 玉ねぎ 人参 キャベツ ヤングコーン 水煮大豆 干し椎茸	スキムミルク ★フレンチトースト	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ かぼちゃのにももの パスタスープ
26	水	チキンなんばん きのこスープ トマト	ごはん	鶏肉 小麦粉 鶏卵 タルタルソース 玉ねぎ 人参 えのき ベーコン 小葱	スキムミルク ★だいなごんケーキ	オレンジジュース アンパンマンせんべい	おかゆ ささみのトマトに たまねぎのスープ
27	木	マーボーどうふ おくらのあえもの オレンジ	ごはん	豚肉 豆腐 玉ねぎ 人参 小ねぎ 生姜 おくら しらす わかめ 鶏卵	スキムミルク ★かぼちゃのクッキー	ぎゅうにゅう きどりっこ	おかゆ マーボーどうふ おくらのスープ オレンジ
28	金	★こぼんあげ レタスとあぶらあげのスープ ピーマンともやしのおかかあえ	のりたまごはん	すりみ 山芋 おから さやいんげん 干し椎茸 人参 さつま芋 鶏挽肉	スキムミルク ★ラングドジャ	りんごジュース チョイスビスケット	おかゆ すりみだんごのにももの レタスのスープ
29	土	ひやしうどん こんぶのかきあげ メロン	うどん	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 わかめ かまぼこ 小ねぎ こんぶ かぼちゃ		ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ さつまいものにももの にんじんスープ メロン

朝ごはんを食べて元気な1日

「目覚ましごはん」という言葉を知っていますか？朝ごはんを食べると、頭と体、そして腸にも目覚めのスイッチが入るのです。温かいみそ汁の香りや目玉焼き、サラダの色は、「おいしそう」と五感を働かせて脳を刺激します。パンやごはんは集中力や記憶力を高め、おかずとなる卵、肉、大豆製品は、体温と活力を高めて快便を促します。そしてなにより、家族といっしょに食べることが大切。朝の家族の笑顔が、一番の栄養になるのです。元気もりもりになる朝ごはん、みんなで続けていきましょう。



じりやき(豊後大野市)

このじり焼きは、豊後大野市をはじめ大分市近郊、県内全域で食べられていた。じりじり焼から“じり焼き”とも、生地がじりい(ゆるい)から“じり焼き”ともいわれている。日田地方では“へこ焼き”と呼び、くじゅう高原ではじり焼きに炭酸(重曹)を入れた。

昔風

【材料】

- ・地粉150g(地元で製粉した粉のこと)
- ・塩少々(少し多め)
- ・水340g ※粉の重量の2、2~2、3倍
- ・黒砂糖適宜
- ・油適宜

現代風

【材料】

- ・小麦粉150g
- ・塩少々
- ・水340g
- ・砂糖10g
- ・卵1個
- ・ベーキングパウダー3g
- ・牛乳少々

【作り方】

- ①地粉に塩と水を加えて溶く。②水の分量は、粉の重量の2.2~2.3倍。しゃ一つと流れるくらいに溶く。
- ③フライパンに油をしき、②を薄く流し入れる。
- ④表面が乾いてくるまで焼く。⑤黒砂糖をのせる。⑥端から巻いていく。
- ⑦巻いた黒砂糖が溶けて、とてもおいしい。
- ⑧現代のじり焼きは、卵、砂糖、ベーキングパウダー、牛乳を入れる。
- ⑨よくかき混ぜる。
- ⑩昔のじり焼きよりも濃い生地は、ふわっと焼ける。
- ⑪サツマイモで作った芋ジャムを塗る。
- ⑫端から巻く。
- ⑬適当な長さに切る。
- ⑭完成

※ メニューは材料入荷の都合により変更となる場合があります。
 ※ ☆は手作りおやつの日、♪は新メニュー、★は魚類の料理です。
 ※ 揚げ物に中心温度を計るための穴が空いているものがありますが品質には問題ありません。