



献立表



日/曜	献立名	材料名(昼食・午後間食)				調味料他	間食午前(乳児のみ)	行事
		黄: エネルギーのもとになる	赤: 体をつくるもとになる	緑: 体の調子を整えるもの			間食午後(★手作り)	
② (月)	ごはん 肉じゃが 三色和え	じゃがいも、油、ごま、砂糖、米	牛肉、煮干し	キャベツ、玉ねぎ、人参、しらたき、きゅうり、グリーンピース	みりん、酢、酒、しょうゆ、塩		牛乳 せんべい	
⑥ (金)	ごはん ビーフカレー ブロッコリーとりんごのサラダ	じゃがいも、マカロニ、油、砂糖、米	牛肉、きな粉	玉ねぎ、ブロッコリー、人参、りんご、コーン、グリーンピース、にんにく、生姜	カレーウ、酢、塩、こしょう		牛乳 ★マカロニきな粉	
7 (土)	おにぎり 牛乳	米	牛乳、かつお節					
⑨ (月)	ごはん こいのぼりハンバーグ マカロニサラダ トマト	マヨネーズ、マカロニ、パン粉、片栗粉、油、米	豚ひき肉、豆腐、ツナ缶	ミニトマト、玉ねぎ、みかん缶、人参、きゅうり、キャベツ、コーン、グリーンピース	ケチャップ、塩、こしょう		牛乳 かしわもち	
⑩ (火)	ごはん 揚げ魚のレモン甘酢 切干し大根の旨煮 フルーツ	片栗粉、油、砂糖、米	乳飲料、白身魚、かつお節、大豆、油揚げ	バナナ、人参、切干大根、レモン汁	しょうゆ、みりん、酒、塩		牛乳 乳飲料 ビスケット	
11 (水)	こぎつねうどん フルーツ	小麦粉、三温糖、油、砂糖、うどん	かつお節、昆布、油揚げ、豆乳、卵、かまぼこ、わかめ	オレンジ、人参、ねぎ	しょうゆ、みりん、塩		牛乳 ★蒸しケーキ	
⑫ (木)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き きんぴらごぼう 豆腐とわかめのみそ汁	フランスパン、小麦粉、砂糖、ごま、油、バター、ごま油、マーマレード、米	牛乳、かつお節、昆布、鶏肉、豆腐、半パン、みそ、きな粉、わかめ	キャベツ、こんにゃく、人参、ごぼう、ねぎ、グリーンピース、にんにく	しょうゆ、酒、みりん、塩		牛乳 牛乳 ★きな粉ラスク	
⑬ (金)	ごはん かき揚げ きゅうりの酢の物	じゃがいも、片栗粉、米粉、油、ごま、砂糖、米	牛乳、ウインナー、ちりめん、わかめ	きゅうり、人参、玉ねぎ、ピーマン	酢、しょうゆ、塩		牛乳 牛乳 クッキー	
14 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳					
⑯ (月)	ごはん 春野菜シチュー カリカリサラダ	じゃがいも、コーンフレーク、油、砂糖、米	牛乳、鶏肉、ツナ缶、ウインナー	玉ねぎ、キャベツ、人参、アスパラガス、きゅうり、コーン	酢、しょうゆ、シチューウルウ		牛乳 牛乳 サブレ	
⑰ (火)	ごはん 赤魚の煮つけ ひじきのマヨサラダ フルーツ	小麦粉、マヨネーズ、砂糖、ごま、バター、米	赤魚、豆腐、ひじき	玉ねぎ、オレンジ、青梗菜、きゅうり、人参、コーン、バナナ、生姜	しょうゆ、酒、塩、こしょう		牛乳 ★豆腐入りバナナパン	
18 (水)	えんどうごはん ミニゼリー 鶏の唐揚げ パスタサラダ トマト	ゼリー、スパゲティ、片栗粉、マヨネーズ、油、米	牛乳、鶏肉、ハム、昆布	ミニトマト、えんどう、きゅうり、キャベツ、人参、にんにく、生姜	ケチャップ、しょうゆ、酒、塩		牛乳 牛乳 ケーキ	
⑰ (木)	ごはん 豚肉のカレー風味焼き 人参の甘煮 五目汁	じゃがいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、油、バター、砂糖、米	かつお節、豚肉、豆腐、牛乳、ツナ缶、卵、油揚げ、みそ、煮干し	人参、玉ねぎ、ねぎ、ごぼう、パセリ、生姜、にんにく	みりん、しょうゆ、塩、カレー粉、こしょう		牛乳 ★ツナマヨカップケーキ	
⑳ (金)	ごはん 高野豆腐の旨煮 カリコリきゅうり フルーツ	じゃがいも、砂糖、ごま、ごま油、米	鶏肉、高野豆腐、煮干し	バナナ、玉ねぎ、きゅうり、人参、椎茸	しょうゆ、酢		牛乳 ヨーグルト	
21 (土)	ツナサンド 牛乳	ロールパン、マヨネーズ	牛乳、ツナ缶	きゅうり				

\* 3歳以上児は副食給食(おかずのみ)です。ご飯が必要な日は日付に○をつけています。

\* 使用食材の中に食べたことのないものがあれば、お知らせください。

\* 都合により献立を変更することがありますが、ご了承ください。





日 曜	献立名	材料名(昼食・午後間食)				間食午前(乳児のみ) 間食午後(★手作り)	行事
		黄: エネルギーのもとになる	赤: 体をつくるもとになる	緑: 体の調子を整えるもの	調味料他		
23 (月)	ごはん ハヤシライス キャベツのサラダ フルーツ	じゃがいも、 白玉粉、油、 ごま、米	牛肉、牛乳、 ハム、粉チー ズ	玉ねぎ、キャベツ、オレン ジ、人参、トマト、きゅう り、椎茸、コーン、グリーン ピース	ハヤシル ウ、酢、 塩、こしょ う	牛乳 ★もちもちチーズパン	
24 (火)	ごはん 豆腐スープ あじのフライ ミニトマト ブロッコリーと人参のおかか和え	パン粉、小麦 粉、油、米	牛乳、あじ、豆 腐、かつお節、 わかめ	ブロッコリー、ミニ トマト、人参、ね ぎ、パセリ粉	しょうゆ、み りん、中華だ し、塩、こ しょう	牛乳 牛乳 バウムクーヘン	
25 (水)	チャーシューめん フルーツ	じゃがいも、 ぎょうざの皮、 油、ごま油、中 華めん	牛乳、焼き 豚、卵、豚ひ き肉	オレンジ、青梗菜、 もやし、人参、玉ね ぎ、ねぎ、コーン	しょうゆ、塩、 中華だし、カ レー粉、こしょ う	牛乳 牛乳 ★インドサモサ	
26 (木)	ごはん 擬製豆腐 切干大根のマヨサラダ	マヨネーズ、片 栗粉、砂糖、 油、ごま、米	豆腐、豆乳、卵、 鶏ひき肉、ハム、 きな粉、みそ、ひ じき	椎茸、人参、 きゅうり、切干 大根、みつば	しょう ゆ、みり ん、塩	牛乳 ★豆乳もち	
27 (金)	ごはん 筑前煮 きゅうりの酢の物 フルーツ	里芋、砂糖、 米	乳飲料、鶏肉、ち くわ、かにかまぼ こ、かつお節、わ かめ	きゅうり、筍、オレンジ、 こんにゃく、人参、れんこ ん、椎茸、ごぼう、えんどう	しょうゆ、 酢、酒、み りん、塩	牛乳 乳飲料 米菓子	
28 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳				
30 (月)	ごはん 麻婆豆腐 キャベツの和え物	ホットケーキ 粉、砂糖、 油、片栗粉、 米	牛乳、豆腐、豚ひ き肉、カルピス、 みそ、ちりめん	キャベツ、玉ねぎ、 トマト、黄桃缶、人 参、椎茸、にら、に んにく、生姜	酢、しょ うゆ、鶏 がらだし	牛乳 牛乳 ★カルピス蒸しパン	
31 (火)	ごはん 白身魚の照り焼き ほうれん草のツナサラダ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	じゃがいも、 砂糖、ごま、 米	牛乳、かつお節、 昆布、白身魚、ツ ナ缶、油揚げ、み そ	ほうれん草、玉 ねぎ、人参	しょうゆ、 みりん、 酢、酒	牛乳 牛乳 菓子	

手洗いを忘れずに

手洗いは病気の予防にとっても大切な役割をします。かわいい石けんやタオルを用意したり、おうちの方といっしょに会話をしながら洗うことで、楽しく手洗いをすることができます。健康を維持するためにも手洗いを習慣づけましょう。



手洗いの  
順番

1 石けんをよく泡立てます。



2 手のひらを洗います。



3 手の甲を洗います。



4 指の間を洗います。



5 指先を洗います。



6 手首を洗います。



7 爪の間は爪ブラシで洗うとよくとれます。後は清潔なタオルでふきましょ。



感染症対策の基本は手洗いです。

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。