



日 曜	献立名	材料名(昼食・午後間食)				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	調味料他	間食午後(★手作り)	
① (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	しょうゆ、みりん、酢、酒、しょうゆ、塩	牛乳 せんべい	
② (火)	ごはん チキンカレー 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	鶏肉、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	カレールウ、酢、塩、こしょう	牛乳 ★マカロニきな粉	
6 (土)	おにぎり 牛乳	米	牛乳、かつお節				
⑧ (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、人参、玉ねぎ、みかん、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	
⑨ (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	じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、米	乳飲料、白身魚、かつお節、油揚げ	バナナ、人参、切干大根、レモン	しょうゆ、みりん、酒、塩	牛乳 乳飲料 ビスケット	
10 (水)	こぎつねうどん フルーツ	米粉、油、砂糖、うどん	かつお節、昆布、油揚げ、卵、豆乳、かまぼこ、わかめ	オレンジ、バナナ、人参、ねぎ、レーズン	しょうゆ、みりん、塩	牛乳 ★バナナ豆乳マフィン	
⑪ (木)	ごはん 鶏肉のマーメイド焼き きんぴらごぼう 豆腐みそ汁(わかめ)	フランスパン、小麦粉、砂糖、ごま、油、バター、ごま油、米	牛乳、かつお節、昆布、鶏肉、豆腐、半ぺん、みそ、きな粉、わかめ	キャベツ、ごぼう、こんにゃく、人参、マーメイド、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 ★ラスク・きな粉	
⑫ (金)	ごはん かき揚げ(米粉) きゅうりの酢の物(しらす)	じゃがいも、片栗粉、米粉、ごま、油、砂糖、米	牛乳、ウインナー、しらす干し、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	
13 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳				
⑮ (月)	ごはん 春野菜シチュー カリカリサラダ	じゃがいも、油、コーンフレーク、砂糖、米	牛乳、鶏肉、ツナ缶	玉ねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、コーン、アスパラガス	酢、しょうゆ、シチュールウ	牛乳 牛乳 サブレ	
⑯ (火)	ごはん 赤魚の煮つけ ひじきのマヨサラダ フルーツ	ホットケーキ粉、マヨネーズ、ごま、砂糖、米	赤魚、牛乳、ツナ缶、卵、ひじき	玉ねぎ、オレンジ、青梗菜、きゅうり、人参、コーン、生姜、パセリ	しょうゆ、酒、塩、こしょう	牛乳 ★ツナマヨカップケーキ	
17 (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、さやえんどう、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	
⑱ (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、小麦粉、砂糖、バター、油、米	かつお節、豚肉、豆腐、油揚げ、みそ、煮干し	玉ねぎ、人参、バナナ、ねぎ、ごぼう、生姜、にんにく	みりん、しょうゆ、塩、カレー粉、こしょう	牛乳 ★豆腐入りバナナパン	
⑲ (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	ヨーグルト、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	
20 (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。
- \* 食育の視点から、こどもの「食を営む力」の基礎を培うことを目的として、毎月の献立を作成しています。
- \* 昼食は、主食(ごはん)、主菜、副菜、(汁物)を基本とし、間食は昼食で不足した栄養素を補います。





日 曜	献立名	材料名(昼食・午後間食)				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	調味料他	間食午後(★手作り)	
22 (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	
23 (火)	ごはん 豆腐スープ 白身魚のフライ 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、白身魚、 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 しの素、塩、 こしょう	牛乳 牛乳 バウムクーヘン	
24 (水)	チャンポンラーメン フルーツ	じゃがいも、 ぎょうざの皮、 油、片栗粉、ごま 油、中華めん	牛乳、豚肉、豚 ひき肉、なる と、煮干し	玉ねぎ、キャベツ、オ レンジ、青梗菜、もや し、人参、ねぎ、椎茸	しょうゆ、コ ンソメ、塩、 カレー粉	牛乳 牛乳 ★インドサモサ	
25 (木)	ごはん 豚肉と新玉ねぎのケチャップあん 花ふのスープ	じゃがいも、片 栗粉、油、砂糖、 小麦粉、麩、米	かつお節、豚肉、豆 乳、煮干し、きな 粉、わかめ	玉ねぎ、人参	ケチャップ、 酒、しょう ゆ、塩	牛乳 ★豆乳もち	
26 (金)	ごはん 筑前煮 きゅうりの酢の物 フルーツ	砂糖、油、米	乳飲料、鶏肉、ちく わ、かにかまぼこ、 煮干し、かつお節、 わかめ	きゅうり、オレンジ、筍、 大根、こんにゃく、人参、 れんこん、椎茸、ごぼ う、さやえんどう	しょうゆ、 酢、酒、み りん、塩	牛乳 乳飲料 米菓子	
27 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳				
29 (月)	ごはん 麻婆豆腐 キャベツの和え物	ホットケーキ 粉、油、砂糖、 片栗粉、米	豆腐、豚ひき肉、カ ルピス、みそ、しら す干し	キャベツ、玉ねぎ、ト マト、白桃缶、人参、 椎茸、ねぎ、にんに く、生姜	酢、しょう ゆ、鶏ガラ	牛乳 ★カルピス蒸しパン	
30 (火)	ごはん 鮭のごまみそ焼き じゃがいものきんぴら 豆腐のすまし汁	食パン、じゃが いも、いちご ジャム、ごま、砂 糖、油、米	牛乳、かつお 節、鮭、豆腐、み そ	人参、えのきた け、ねぎ、いんげ ん	しょうゆ、 みりん、塩	牛乳 牛乳 ★ジャムサンド	
31 (水)	五目うどん フルーツ	砂糖、うどん	鶏肉、卵、かま ぼこ、油揚げ、 煮干し、昆布	玉ねぎ、オレン ジ、椎茸、人参、 ねぎ	しょうゆ、 みりん、塩	牛乳 菓子	

献立の平均栄養価 以上児 エネルギー362Kcal 蛋白質 18.6g 脂質 15.1g カルシウム 220mg 鉄分 2mg  
未満児 エネルギー 428Kcal 蛋白質 18.6g 脂質 13.9g カルシウム 238mg 鉄分 2mg

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、おうちの方と一緒に会話をしながら洗うことで、楽しく手洗いをする事ができます。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う。

