



献立表



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 (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	
2 (木)	ごはん マーボー春雨 ブロッコリーとリンゴのサラダ	じゃがいも、片栗粉、春雨、油、砂糖、米	豚ひき肉、みそ、青のり	ブロッコリー、人参、玉ねぎ、りんご、コーン、ピーマン、にんにく、生姜	ケチャップ、酢、しょうゆ、コンソメ、塩、こしょう	牛乳 ★芋もち	
7 (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、レモン汁	しょうゆ、みりん、酒、塩	牛乳 乳飲料 ビスケット	
8 (水)	こいのぼりピラフ 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、鶏ひき肉	玉ねぎ、人参、ミニトマト、きゅうり、みかん缶、キャベツ、コーン、グリーンピース、パセリ粉	ケチャップ、コンソメ、塩、こしょう	牛乳 かしわもち	
9 (木)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き きんぴらごぼう みそ汁(じゃがいも)	じゃがいも、フランスパン、小麦粉、ごま、バター、グラニュー糖、油、砂糖、ごま油、米、マーマレード	牛乳、かつお節、昆布、鶏肉、ちくわ、みそ、わかめ	キャベツ、人参、ごぼう、こんにゃく、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	
10 (金)	ごはん かき揚げ きゅうりの酢の物 フルーツ	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、オレンジ、人参、たまねぎ、ピーマン	酢、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 クッキー	
11 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳				
13 (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、シチュールー	牛乳 牛乳 サブレ	
14 (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	
15 (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	ミニゼリー、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	
16 (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	人参、玉ねぎ、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	
17 (金)	ごはん 高野豆腐の旨煮 カリカリきゅうり 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	
18 (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			
20 (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、バター、油、砂糖、米	牛乳、牛肉、ハム	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、マッシュマロ、コーンフレーク	牛乳 牛乳 ★コーンフレークボール	
21 (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、塩、こしょう	牛乳 牛乳 せんべい	

*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、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 (水)	チャンポンラーメン フルーツ	じゃがいも、春巻きの皮、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	
23 (木)	ごはん 酢豚 もやしの和え物 フルーツ	じゃがいも、白玉粉、油、片栗粉、砂糖、米	豚肉、牛乳、ハム、粉チーズ	玉ねぎ、バナナ、もやし、人参、きゅうり、ピーマン、干椎茸	しょうゆ、酢、塩	牛乳 ★もちもちチーズパン	
24 (金)	ごはん 筑前煮 きゅうりの酢の物 フルーツ	油、砂糖、ごま、米	飲むヨーグルト、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、人参、こんにゃく、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	
25 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳				
27 (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、黄桃缶、人参、椎茸、ねぎ、にんにく、生姜	酢、しょうゆ、鶏ガラ汁	牛乳 ★カルピス蒸しパン	
28 (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	
29 (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 クッキー	
30 (木)	ごはん チキンナゲット もやしのゆかり和え オニオンスープ	砂糖、油、小麦粉、パン粉、米	鶏ひき肉、豆腐、鶏肉、ホイップクリーム、しらす干し	玉ねぎ、ぶどうジュース、もやし、人参、ミニトマト、きゅうり、コーン、パセリ粉	ケチャップ、コンソメ、ゆかり、塩、アガー	牛乳 ★あじさいゼリー	
31 (金)	ごはん ポークビーンズ 小松菜とツナのサラダ フルーツ	じゃがいも、油、砂糖、米	豚肉、大豆、ツナ缶	小松菜、バナナ、玉ねぎ、人参、トマト缶、にんにく、パセリ粉	ケチャップ、酢、酒、しょうゆ、コンソメ、塩	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、おうちの方と一緒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う。

