



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 (金)	ごはん ささみレモン 小松菜のおかか和え コンソメスープ	油、片栗粉、 砂糖、米	牛乳、ささ身、 かつお節	小松菜、もやし、 人参、玉ねぎ、 コーン、レモン汁	しょうゆ、 みりん、コン ソメ、 酒、塩	牛乳 牛乳 ビスケット	
2 (土)	おにぎり 牛乳	米	牛乳				
⑦ (木)	ごはん 春野菜シチュー カリカリサラダ	じゃが芋、フランス パン、コーンフレー ク、バター、グラ ニュー糖、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、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 ★ラスク	
⑧ (金)	ごはん 高野豆腐の旨煮 カリコリきゅうり フルーツ	じゃが芋、砂 糖、ごま、ご ま油、米	ヨーグルト、鶏 肉、高野豆腐、 煮干し	玉ねぎ、きゅう り、オレンジ、人 参、干椎茸	しょうゆ、 酢	牛乳 ★ヨーグルト	
9 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳				
⑪ (月)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き きんぴらごぼう みそ汁	じゃが芋、小 麦粉、ごま、 油、砂糖、ごま 油、米	牛乳、かつお節、昆 布、鶏肉、ちくわ、 みそ、わかめ	玉ねぎ、人参、ごぼ う、マーマレード、糸 こんにゃく、ねぎ、グ リンピース、にんにく	しょうゆ、 酒、みり ん、塩	牛乳 牛乳 サブレ	
⑫ (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、油、粉糖、砂 糖、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、生姜	しょうゆ、 酒、塩、こ しょう	牛乳 ★揚げドーナツ	
13 (水)	こいのぼりピラフ ハンバーグ マカロニサラダ トマト	小麦粉、マヨネー ズ、マカロニ、砂 糖、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、トマト、きゅ うり、みかん缶、キャベツ、 コーン、ほうれん草、グリン ピース、パセリ粉	ケチャップ、 しょうゆ、コ ンソメ、塩、 こしょう	牛乳 ★ほうれん草の蒸しパン	
⑭ (木)	ごはん 豚肉の生姜焼き 人参の甘煮 五目汁	じゃが芋、ホッ トケーキ粉、バ ター、油、砂 糖、米	かつお節、豚肉、 豆腐、油揚げ、煮 干し、みそ	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、こしょ う	牛乳 ★豆腐入りバナナパン	
⑮ (金)	ごはん かき揚げ(米粉) きゅうりの酢の物(しらす) フルーツ	さつまいも、 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	バナナ、きゅう り、玉ねぎ、人 参、ピーマン	酢、しょう ゆ、塩	牛乳 牛乳 クッキー	
16 (土)	ツチパン 牛乳	ロールパン、 マヨネーズ	牛乳、ツナ缶	きゅうり			
⑱ (月)	ごはん ハヤシライス キャベツのサラダ フルーツ	じゃが芋、コー ンフレーク、油、 砂糖、米	牛乳、牛肉、か にかまぼこ	玉ねぎ、キャベツ、オ レンジ、人参、トマト、 きゅうり、しめじ、 コーン、グリンピース	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	
⑲ (火)	ごはん 白身魚のフライ ブロッコリーと人参のおかか和え オニオンスープ	パン粉、小麦 粉、油、米	牛乳、白身魚、 かつお節	ブロッコリー、玉 ねぎ、人参、にん にく、パセリ粉	しょうゆ、み りん、コンソ メ、塩、こ しょう	牛乳 牛乳 せんべい	
20 (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、ツ ナ缶、だし昆布	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	
⑳ (木)	ごはん 酢豚 もやし中華スープ	じゃが芋、さつ まいも、片栗 粉、油、砂糖、バ ター、米	豚肉、チーズ、 わかめ	玉ねぎ、もやし、 人参、ピーマン、 干椎茸	酢、しょう ゆ、中華 スープ、塩、 こしょう	牛乳 ★芋もち	

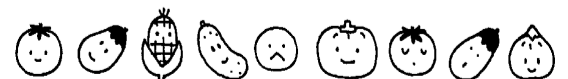
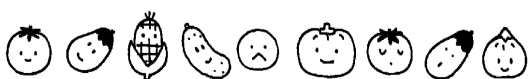
\*3歳以上児は副食給食(おかずのみ)です。ご飯が必要な日は日付に○をつけています。

\*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 (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、かにかまぼこ、ちくわ、煮干し、かつお節、わかめ	きゅうり、バナナ、大根、人参、糸こんにゃく、たけのこ、椎茸、ごぼう、れんこん、グリーンピース	酢、しょうゆ、酒、みりん、塩	牛乳 飲むヨーグルト 米菓子	
23 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳				
25 (月)	ごはん 麻婆豆腐 キャベツの和え物 フルーツ	食パン、いちごジャム、油、砂糖、片栗粉、米	豆腐、豚ひき肉、みそ、しらす干し	キャベツ、玉ねぎ、オレンジ、トマト、人参、椎茸、ねぎ、にんにく、生姜	しょうゆ、酢、鶏がらだし	牛乳 ★ジャムパン	
26 (火)	ごはん 鮭のごまみそ焼き じゃがいものきんぴら スープ	じゃが芋、ホットケーキ粉、ごま、砂糖、油、米	牛乳、鮭、カルピス、みそ	人参、青梗菜、えのきたけ、グリーンピース	しょうゆ、コンソメ、みりん	牛乳 牛乳 ★カルピス蒸しパン	
27 (水)	チャンポンラーメン フルーツ	じゃが芋、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、えび、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	
28 (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	油、小麦粉、パン粉、米	鶏ひき肉、豆腐、鶏肉、ちりめん	玉ねぎ、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、塩、ゆかり	牛乳 ウエハース	
29 (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	じゃが芋、油、砂糖、米	豚肉、ゆで大豆、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	
30 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳				

### 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。

