



| 日曜   | 献立名  | 材 料 名  |                                      |   | おやつ            |   |
|------|--|--|--------------------------------------|---|----------------|---|
|      |  | 熱と力になるもの   | 血や肉になるもの                             | 体の調子を整えるもの  | 午前             | 午後  |
| 1 土  | 【家族ふれあいの日】                                   | ふれあいランチ *おにぎりがいります   |                                      |   | 牛乳<br>ぼんせんべい   |   |
| 3 月  | 【希望保育】<br>魚のごま竜田揚げ<br>キャベツのミルクスープ<br>ごはん     | 米 かつくり粉<br>白ごま 油<br>じゃがいも  | さかな<br>ウィンナー<br>牛乳<br>スキムミルク         | しょうが もやし<br>キャベツ にんじん<br>グリーンピース                  | 牛乳<br>あられ      | お茶<br>塩せんべい   |
| 4 火  | 【希望保育】<br>マーボーなす<br>ばんさんすう<br>ごはん            | 米 はるさめ 麦<br>油 さとう<br>かつくり粉 ごま油   | 豚ひき肉<br>豆腐<br>ロースハム                  | しょうが にんにく なす<br>たまねぎ にんじん 菜ねぎ<br>もやし きゅうり         | お茶<br>ごませんべい   | 牛乳<br>クラッカー   |
| 5 水  | 【希望保育】<br>ポークビーンズ<br>ツナあえ<br>ごはん             | 米 じゃがいも<br>油 さとう<br>ごま油  | 大豆<br>豚もも肉<br>ツナ                     | たまねぎ にんじん ほうれんそう<br>グリーンピース もやし<br>コーン            | 牛乳<br>おかき      | 牛乳(100)<br>クッキー   |
| 6 木  | 【希望保育】<br>ゆかりごはん<br>いり豆腐<br>合わせみそ汁<br>ごはん    | 米<br>油<br>さとう  | しほり豆腐 生わかめ<br>かまぼこ 卵 豆腐<br>干しひじき 油揚げ | ゆかり粉 たまねぎ にんじん<br>ほうれんそう 干し椎茸<br>えのきたけ 菜ねぎ        | 牛乳<br>ビスケット    | 牛乳<br>かりんとう   |
| 7 金  | 【希望保育】<br>カレー肉じゃが<br>中華スープ<br>ごはん            | 米 じゃがいも<br>糸こんにゃく<br>さとう 油   | 豚もも肉<br>鶏もも肉<br>豆腐                   | たまねぎ にんじん<br>さやいんげん チンゲンサイ<br>もやし                 | 牛乳<br>パイ菓子     | お茶<br>せんべい  |
| 8 土  | 【家族ふれあいの日】                                   | ふれあいランチ *おにぎりがいります   |                                      |   | 牛乳<br>バームクーヘン  |  |
| 11 火 | 【希望保育】<br>なめしごはん<br>生揚げの野菜炒め煮<br>白みそ汁<br>ごはん | 米 さとう<br>油 かつくり粉<br>じゃがいも  | 生揚げ 豚もも肉<br>豆腐<br>生わかめ               | チンゲンサイ もやし にんじん<br>しめじ たまねぎ<br>えのきたけ 菜ねぎ          | 牛乳<br>のり巻きせんべい | お茶<br>アイスクリーム<br>ウエハース  |
| 12 水 | 【希望保育】<br>肉と野菜のみそ炒め<br>わかめスープ<br>ごはん         | 米 油<br>さとう ごま油<br>白ごま  | 豚もも肉<br>生わかめ<br>ベーコン                 | しょうが 背ビーマン キャベツ<br>たけのこ なす にんじん<br>えのきたけ もやし      | 牛乳<br>あられ      | 牛乳<br>パイ菓子  |
| 13 木 | 【希望保育】                                       | *お弁当がいります  |                                      |   | お茶<br>クッキー     | お茶<br>ぼんせんべい  |
| 14 金 | 【希望保育】                                       | *お弁当がいります  |                                      |   | 牛乳<br>チーズ菓子    | 牛乳(100)<br>塩せんべい  |
| 15 土 | 【家族ふれあいの日】                                   | ふれあいランチ *おにぎりがいります   |                                      |   | 牛乳<br>ウエハース    |   |
| 17 月 | チキンカレー<br>フルーツサラダ<br>ごはん                     | 米 さとう 麦 バター<br>サラダ油 油<br>じゃがいも 小麦粉   | 鶏もも肉<br>スキムミルク<br>チーズ                | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん グリーンピース キャベツ<br>チアーズ       | 牛乳<br>ビスケット    | 牛乳(100)<br>★キラキラゼリー   |
| 18 火 | マーボーなす<br>ばんさんすう<br>ごはん                      | 米 はるさめ 麦<br>油 さとう<br>かつくり粉 ごま油   | 豚ひき肉<br>豆腐<br>ロースハム                  | しょうが にんにく なす<br>たまねぎ にんじん 菜ねぎ<br>もやし きゅうり         | お茶<br>ごませんべい   | 牛乳<br>★パインケーキ   |
| 19 水 | 鶏肉のトマト煮<br>スパゲティサラダ<br>ごはん                   | 米 油<br>さとう スパゲティ<br>マヨネーズ  | 鶏もも肉<br>ツナ                           | にんにく たまねぎ にんじん<br>しめじ キャベツ グリーンピース<br>トマト コーン パセリ | 牛乳<br>クラッカー    | ★サワードリンク<br>パイ菓子  |
| 20 木 | ゆかりごはん<br>いり豆腐<br>合わせみそ汁<br>ごはん              | 米<br>油<br>さとう  | しほり豆腐 生わかめ<br>かまぼこ 卵 豆腐<br>干しひじき 油揚げ | ゆかり粉 たまねぎ にんじん<br>ほうれんそう 干し椎茸<br>えのきたけ 菜ねぎ        | お茶<br>クッキー     | 牛乳<br>かりんとう   |
| 21 金 | カレー肉じゃが<br>中華スープ<br>コップパン                    | コップパン じゃがいも<br>糸こんにゃく<br>さとう 油   | 豚もも肉<br>鶏もも肉<br>豆腐                   | たまねぎ にんじん<br>さやいんげん チンゲンサイ<br>もやし                 | 牛乳<br>おこし      | お茶<br>★オレンジヨーグルト  |
| 22 土 | 【家族ふれあいの日】                                   | ふれあいランチ *おにぎりがいります   |                                      |   | 牛乳<br>バームクーヘン  |   |
| 24 月 | 魚の味噌煮<br>すまし汁<br>一口ゼリー<br>ごはん                | 米 板こんにゃく<br>さとう 心<br>一口ゼリー   | さかな<br>生わかめ                          | しょうが たまねぎ<br>にんじん みつば                             | 牛乳<br>ウエハース    | 牛乳<br>★コーン豆腐蒸しパン  |
| 25 火 | なめしごはん<br>生揚げの野菜炒め煮<br>白みそ汁<br>ごはん           | 米 さとう<br>油 かつくり粉<br>じゃがいも  | 生揚げ 豚もも肉<br>豆腐<br>生わかめ               | チンゲンサイ もやし にんじん<br>しめじ たまねぎ<br>えのきたけ 菜ねぎ          | お茶<br>のり巻きせんべい | お茶<br>★ヨーグルト寒天<br>ウエハース   |
| 26 水 | 肉と野菜のみそ炒め<br>わかめスープ<br>ごはん                   | 米 油<br>さとう ごま油<br>白ごま  | 豚もも肉<br>生わかめ<br>ベーコン                 | しょうが 背ビーマン キャベツ<br>たけのこ なす にんじん<br>えのきたけ もやし      | 牛乳<br>かりんとう    | フローズンヨーグルト<br>ぶどう   |
| 27 木 | 【誕生会】<br>彩り混ぜごはん<br>魚のチーズフライ<br>すまし汁<br>ごはん  | 米 ごま油<br>小麦粉 パン粉<br>油  | 豚ひき肉 さかな<br>卵 粉チーズ<br>生わかめ 豆腐        | ごまつな コーン しょうが<br>もやし たまねぎ<br>にんじん 菜ねぎ             | 牛乳<br>ぼんせんべい   | 紅茶<br>ケーキ   |
| 28 金 | 鶏のから揚げ<br>トマトスープ<br>食パン                      | 食パン 油<br>かつくり粉<br>じゃがいも  | 鶏もも肉<br>ベーコン                         | しょうが キャベツ<br>トマト パセリ<br>たまねぎ                      | 牛乳<br>チーズ菓子    | フルーツデザート<br>おかき   |
| 29 土 | 【家族ふれあいの日】                                   | ふれあいランチ *おにぎりがいります   |                                      |   | 牛乳<br>クッキー     |   |
| 31 月 | 肉みそかけめん<br>オクラの納豆和え<br>バターロール                | バターロール<br>そうめん 油<br>さとう  | 豚ひき肉 削り節<br>納豆 しらす干し<br>花かつお         | にんにく しょうが にんじん<br>きゅうり もやし 菜ねぎ<br>おくら えのきたけ       | お茶<br>野菜せんべい   | お茶<br>★フルーツ寒天   |

食物アレルギー児は医師の指示に基づき、除去食、代替食での対応をしています。

今月生まれの子には誕生会の日におやつプレゼントがあります。乳児は成長に応じてトマトジュース・離乳食・乳児食をたべます。おやつ★印は給食の先生の手作りです。お楽しみに♪

