

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 1. 2歳児 3. 4. 5歳児	補 食
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2月	キャロブパン ミネストローネ 鶏肉のオレンジ焼き ミックススロー 南瓜のミルク煮	キャロブパン/有塩バター/三温糖/胚芽精米	ゆで大豆/ベーコン/鶏肉モモ/★牛乳/わかめふりかけ	トマト缶詰/ミックスペジタブル/マーレード/キャベツ/にんじん/かぼちゃ	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	マーガリンサンド
3火	 <h2 style="display: inline;">ひな祭り会</h2> 					ジャムサンド
4水	わかめうどん 五目煮豆 ポイルウィンナー	ゆでうどん/油/三温糖/強力粉/粉糖	鶏肉モモ/わかめ/こんぶ/かつお節/ゆで大豆/ひじき/ウィンナー/絹ごし豆腐/★たまご/きな粉/★牛乳	にんじん/玉ねぎ/ゆでたけのこ/さやいんげん	もちもちきな粉ドーナツ 牛乳 もちもちきな粉ドーナツ 牛乳	炊き込みごはん
5木	ポークカレーライス 白菜ときのこのスープ もやしサラダ いんげんおかか和え	胚芽精米/じゃがいも/油/有塩バター/三温糖/ごま油/薄力粉/無塩バター	豚モモ/油揚げ/かつお節/★たまご/ヨーグルト/★牛乳	玉ねぎ/にんじん/はくさい/しめじ/もやし/きゅうり/さやいんげん/レモン汁/デコポン	ヨーグルトマフィン 牛乳 果物 ヨーグルトマフィン 牛乳 果物	マーガリンサンド
6金	 <h2 style="display: inline;">お別れパーティー</h2> 					ジャムサンド
7土	菜飯ごはん みそ汁 厚揚げとじゃが芋の煮物 キャベツのおかか和え	胚芽精米/じゃがいも/三温糖/食パン/マーガリン	菜飯ふりかけ/わかめ/かつお節/煮干し/米みそ/生揚げ/こんぶ/かつお節/★スライスチーズ/★牛乳	ねぎ/にんじん/玉ねぎ/グリーンピース/キャベツ	チーズサンド 牛乳 チーズサンド 牛乳	焼きおにぎり
9月	バターボール キャベツスープ チキンディアフロ風 ひじきサラダ さつま芋のレモン煮	バターボール/パン粉/油/★マヨネーズ/ごま/さつまいも/三温糖/胚芽精米	鶏肉モモ/ひじき/ツナ缶/焼き豚/★牛乳	キャベツ/玉ねぎ/にんじん/きゅうり/レモン汁/しめじ/ねぎ/ピーマン	五目チャーハン 牛乳 五目チャーハン 牛乳	マーガリンサンド
10火	ごはん みそ汁 煮魚 ナムル 南瓜の甘煮	胚芽精米/三温糖/ごま油/ロールパン	豆腐/煮干し/かつお節/米みそ/かじき/ピザチーズ/★牛乳	ねぎ/もやし/ほうれんそう/にんじん/かぼちゃ	チーズドック 牛乳 スープ チーズドック 牛乳	炊き込みごはん
11水	レーズンボール もやしスープ 鶏肉のタンドリー焼き コーンサラダ マカロニケチャップ炒め	レーズンボール/三温糖/油/マカロニ/胚芽精米/ごま	鶏肉モモ/ヨーグルト/しらす干し/★牛乳	もやし/玉ねぎ/レタス/とうもろこし/キャベツ/きゅうり	じゃこおにぎり 牛乳 じゃこおにぎり 牛乳	ジャムサンド
12木	ごはん みそ汁 手まりしゅうまい 塩もみキャベツ いんげんソテー	胚芽精米/片栗粉/しゅうまい皮/油/薄力粉/三温糖	わかめ/豆腐/煮干し/かつお節/米みそ/豚ひき肉/ほたて缶/★牛乳	玉ねぎ/キャベツ/きゅうり/さやいんげん/デコポン	フアマンケーキ 牛乳 果物 フアマンケーキ 牛乳 果物	マーガリンサンド
13金	肉うどん 切干大根サラダ ポイルブロッコリー	ゆでうどん/油/三温糖/パイシート	豚モモ/こんぶ/かつお節/ロースハム/★たまご/★牛乳	ねぎ/ほうれんそう/切干しだいこん/きゅうり/にんじん/ブロッコリー/りんご/いちご	アップルパイ 牛乳 果物 アップルパイ 牛乳 果物	炊き込みごはん
14土	牛乳パン コンソメスープ チリコンカン風煮物 ポイルいんげん	牛乳パン/焼きふ/じゃがいも/有塩バター/胚芽精米	ゆで大豆/豚ひき肉/わかめふりかけ/★切れるチーズ/★牛乳	チンゲン菜/にんじん/玉ねぎ/グリーンピース/さやいんげん	わかめチーズおにぎり 牛乳 わかめチーズおにぎり 牛乳	焼きおにぎり
16月	雑穀ごはん みそ汁 魚の照り焼き 切り昆布煮つけ キャベツのナムル	胚芽精米/雑穀米/三温糖/油/ごま/ごま油/食パン/マーガリン	油揚げ/豆腐/煮干し/かつお節/米みそ/さわら/刻み昆布/焼き竹輪/★牛乳	にんじん/キャベツ/いちごジャム/アスパラガス/デコポン	なかよしサンド 牛乳 スープ 果物 なかよしサンド 牛乳 果物	炊き込みごはん
17火	鶏肉うどん 生揚げの含め煮 ポイルブロッコリー	ゆでうどん/三温糖/胚芽精米	鶏肉モモ/かつお節/こんぶ/生揚げ/かつお節/★牛乳	ねぎ/ほうれんそう/ブロッコリー	おかかおにぎり 牛乳 おかかおにぎり 牛乳	ジャムサンド

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 1. 2歳児 3. 4. 5歳児	補 食
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
18 水	牛乳パン 大根とコーンスープ スコッチエッグ いんげんサラダ にんじんグラッセ	牛乳パン／パン粉／ 薄力粉／油／★マヨ ネーズ／三温糖／パ ター	豚ひき肉／うずら卵 缶／★たまご／ロー スハム／ヨーグルト ／★牛乳	だいこん／とうもろ こし／玉ねぎ／さや いんげん／きゅうり ／にんじん／デコポ ン	フレッド風クッキー 牛乳 果物 フレッド風クッキー 牛乳 果物	炊き込みご飯
19 木	ポークハヤシライス わかめスープ つなサラダ キャンディチーズ	胚芽精米／油／有塩 バター／ごま／★マ ヨネーズ／カスター ドプディング	豚モモ／わかめ／ツ ナ缶／★キャンディ チーズ	にんじん／玉ねぎ／ マッシュルーム缶／ト マト／グリーンピース／ しいたけ／ねぎ／レタ ス／キャベツ	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	マーガリンサンド
21 土	菜飯ごはん みそ汁 厚揚げとじゃが芋の煮物 キャベツのおかか和え	胚芽精米／じゃがい も／三温糖／ゼリー ／ハードビスケット	菜飯ふりかけ／わか め／かつお節／煮干 し／米みそ／生揚げ ／こんぶ／かつお節 ／★牛乳	ねぎ／にんじん／玉 ねぎ／グリーンピース ／キャベツ	ゼリー ビスケット 牛乳 ゼリー ビスケット 牛乳	焼きおにぎり
23 月	バターロール トマトスープ 魚のムニエル 小松菜と人参ソテー かぼちゃグラッセ	ロールパン／三温糖 ／薄力粉／油／有塩 バター／胚芽精米	ムキかれい／鶏肉モ モ／★牛乳	トマト缶詰／キャベ ツ／にんじん／玉ね ぎ／小松菜／かぼ ちゃ／ピーマン	チキンライス 牛乳 チキンライス 牛乳	ジャムサンド
24 火	ごはん みそ汁 鶏のから揚げ 和風サラダ にんじん甘煮	胚芽精米／さつまい も／片栗粉／三温糖 ／油／薄力粉／無塩 バター	煮干し／かつお節／ 米みそ／鶏肉モモ／ わかめ／ツナ缶／★ 牛乳／★たまご	玉ねぎ／キャベツ／ きゅうり／にんじん ／りんご／干しぶど う／いちご	りんごとレーズンのケーキ 牛乳 果物 りんごとレーズンのケーキ 牛乳 果物	マーガリンサンド
25 水	スパゲティミートソース チンゲン菜スープ ポパイサラダ さつま芋のオレンジ煮	スパゲティ／油／ 片栗粉／★マヨネー ズ／ごま／さつまい も／三温糖／上新粉 ／白玉粉	豚ひき肉／★粉チー ズ／★牛乳	玉ねぎ／ピーマン／に んじん／チンゲン菜／ とうもろこし／ほうれ んそう／キャベツ／オ レンジジュース	わかめおにぎり 牛乳 みたらし団子 牛乳	ジャムサンド
26 木	ごはん みそ汁 照焼きハンバーグ 二色びたし ブロッコリーサラダ	胚芽精米／片栗粉／ 三温糖／★マヨネー ズ／薄力粉	豆腐／煮干し／かつ お節／米みそ／鶏肉 ひき肉／ロースハム ／きな粉／★たまご ／★牛乳	ねぎ／玉ねぎ／にん じん／小松菜／キャ ベツ／ブロッコリー ／デコボン	きなこ蒸しパン 牛乳 果物 きなこ蒸しパン 牛乳 果物	マーガリンサンド
27 金	ブリオッシュ コンソメスープ 鶏肉のマヨネーズ焼き にんじんとじゃこの炒め煮 青のりポテト	ブリオッシュ／焼き ふ／★マヨネーズ／ 油／三温糖／じゃが いも／蒸し中華めん	鶏肉モモ／しらす干 し／あおのり／豚モ モ／★牛乳	にんじん／だいこん ／もやし／キャベツ ／玉ねぎ	焼きそば 牛乳 焼きそば 牛乳	炊き込みご飯
28 土	牛乳パン コンソメスープ チリコンカン風煮物 ポイルいんげん	牛乳パン／焼きふ／ じゃがいも／有塩パ ター／胚芽精米	ゆで大豆／豚ひき肉 ／わかめふりかけ／ ★牛乳	チンゲン菜／にんじ ん／玉ねぎ／グリーン ピース／さやいんげ ん	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	焼きおにぎり
30 月	キャロブパン えのきと野菜のスープ 鶏肉のパーベキュウ焼き 野菜のみそマヨネーズ和え さつま芋のレーズン煮	キャロブパン／ごま ／★マヨネーズ／さ つまいも／三温糖／ 有塩バター／胚芽精 米	鶏肉モモ／焼き竹輪 ／米みそ／かつお節 ／★切れてるチーズ ／★牛乳	玉ねぎ／にんじん／ えのきたけ／レモン 汁／キャベツ／万能 ねぎ／干しぶどう	おかかチーズおにぎり 牛乳 おかかチーズおにぎり 牛乳	ジャムサンド
31 火	マーボー丼 すまし汁 ごぼうサラダ 南瓜の甘煮	胚芽精米／油／三温 糖／片栗粉／ごま／ ★マヨネーズ／薄力 粉	絞り豆腐／豚ひき肉 ／米みそ／かつお節 ／こんぶ／ペーコン ／★たまご／★牛乳	ねぎ／万能ねぎ／だ いこん／ごぼう／に んじん／かぼちゃ	ココア蒸し 牛乳 ココア蒸し 牛乳	マーガリンサンド
		月平均栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
		乳 児	519kcal	20.4g	18.6g	1.9g
		幼 児	576kcal	22.1g	19.6g	2.2g

★印はアレルギー除去対象食品です  
 ☆つくし、さくらぐみは9時に牛乳がでます。  
 ☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。  
 ☆補食には牛乳が付きます。  
 ☆19日はお誕生日おやつです。  
 ☆3月はひまわり組のリクエストメニューです。

正しい食事マナー  
身につけていますか？

はし ナイフ・フォーク スプーン

まずは、正しい持ち方ができているかチェック！ それから上手に使えるように練習してみよう。

