



# 献立表



日曜	未満児追加食	献立	3色分類			おやつ	離乳食	屋食のエネルギー (Kcal)	
			あか (体をつくる・血や肉になる)	黄 (力や体温のもとになる)	みどり (体の調子を整える)				
1	火	ごはん ゆで卵 ●入園式・始業式●	コーンカレー ハンバーグ バナナ	うずらたまご 豚ひき肉 ハンバーグ すきおみく	こめ じゃがいも さとう	玉葱 にんじん コーン レースン バナナ	ミルク 菓子	白粥 マッシュ和え	378
2	水	ごはん 一口チーズ	三色丼 春巻き もやしのスープ オレンジ	チーズ 豚ひき肉 たまご わかめ ベーコン みそ	こめ さとう バター あぶら じゃがいも	乾椎茸 さやいんげん にんじん もやし えのきたけ オレンジ りんごジュース 玉葱	りんごジュース 菓子	白粥 野菜煮	319
3	木	ごはん 味噌納豆 ●台帳記念撮影●	はんぺんチーズフライ 野菜炒め みそ汁(油揚げ) バナナ	挽きわり納豆 はんぺん チーズ たまご ぶたにく あぶらあげ わかめ と うふ 白みそ すきおみく みそ	こめ 薄力粉 パンこ あぶら こ んにゃく ごま油 さとう じゃがいも	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん きくらげ ピーマン し めじ だいこん バナナ 玉葱	ミルク 菓子	白粥 野菜煮	474
4	金	ごはん おかかふりかけ	焼きそば ソーセージフライ タンタン風スープ パイン	おかかふりかけ ぶたにく ハム ぎょくにソーセージ たまご 豚ひ き肉 みそ すきおみく	こめ 煮し中華めん あぶら 薄力 粉 パンこ ごま ごま油 さとう じゃがいも	キャベツ もやし にんじん 玉葱 しいたけ ピーマン はくさい に ら パインアップル	ミルク 菓子	白粥 野菜煮	551
5	土	ごはん 一口チーズ ヤクルト	酢豚 ちくわチーズ焼き オレンジ	チーズ 豚ロース 竹輪 ぎゅうにゅう みそ	こめ ヤクルト あぶら さとう 片 栗粉 じゃがいも	たけのこ水煮 ピーマン 玉葱 に んじん 乾椎茸 しいたけ きゅうり オレンジ	牛乳 菓子	白粥 野菜煮	368
6	日								
7	月	ごはん のり佃煮 ジョア ●足形取り●	きいたんぼ汁 ミートコロケ バナナ	のり佃煮 とりにく ぎゅうにゅう みそ	こめ にゅうさんきんいんりょう き いたんぼ さとう あぶら じゃがい も	にんじん ささかきごぼう 長ねぎ 乾椎茸 まいたけ はくさい バナ ナ 玉葱	牛乳 菓子	白粥 野菜煮	276
8	火	ごはん 納豆	照り焼きチキン ジャーマンポテト すまし汁(ふ) オレンジ	挽きわり納豆 とりにく ウイン ナー わかめ すきおみく みそ	こめ さとう あぶら じゃがいも 棒ふ	玉葱 コーン 長ねぎ オレンジ	ミルク 菓子	白粥 野菜煮	353
9	水	ごはん フキトマト	ぶたチーズフライ わかめサラダ コーンのスープ いちご	豚肉 チーズ たまご わかめ ハ ム みそ	こめ 薄力粉 パンこ あぶら ド レッシング さとう カルピス じゃ がいも	ミニトマト レタス にんじん グ リーンアスパラガス きゅうり 玉葱 しめじ コーン いちご	カルピス 菓子	白粥 野菜煮	214
10	木	ごはん 一口チーズ	さけの塩焼き 春雨サラダ みそ汁(大根) バナナ	チーズ 紅鮭 ハム わかめ みそ すきおみく	こめ ほうろこ ごま さとう ご ま油 ドレッシング 棒ふ	にんにく にんじん だいこん えの きたけ バナナ はくさい ほうれ んそう	ミルク 菓子	白粥 魚マッシュ	385
11	金	ごはん すきやきふりかけ	スパゲティミートソース 星のポテトフライ 野菜スープ キウイ	すきやきふりかけ 豚ひき肉 ぎょ うにく すきおみく みそ	こめ スパゲティ あぶら バター こぼろ さとう 星型ハッシュド ポテト じゃがいも	にんにく にんじん 玉葱 セロリ ピーマン マッシュルーム トマト トビューレー キャベツ キウイ	ミルク 菓子	白粥 野菜煮	324
12	土	ごはん ヤクルト 一口チーズ ●役員会●	肉じゃが汁 ミニオムレツ オレンジ	チーズ ぶたにく やきとうふ ミ ニオムレツ ぎゅうにゅう	こめ ヤクルト じゃがいも こん にゃく さとう あぶら	にんじん しいたけ 玉葱 乾椎茸 オレンジ	牛乳 菓子	白粥 マッシュ和え	319
13	日								
14	月	ごはん 一口チーズ ジョア	豆腐中華煮 しょうまい バナナ	チーズ とりにく うずらたまご と うふ しょうまい ぎゅうにゅう み そ	こめ にゅうさんきんいんりょう さ とう ごま油 片栗粉 あぶら じゃがいも	玉葱 にんじん ピーマン グリン ピース たけのこ水煮 きくらげ 乾椎茸 はくさい バナナ	牛乳 菓子	白粥 野菜煮	320
15	火	ごはん 鮭フレーク ●クッキング●	チキンマト煮 チキンゲット わかめスープ オレンジ	さけ とりにく チキンゲット わ かめ すきおみく みそ	こめ あぶら バター さとう じゃ がいも	玉葱 マッシュルーム トマト 長ね ぎ しめじ にんじん オレンジ	ミルク 菓子	白粥 野菜煮	453
16	水	ごはん ミックス納豆	さばの立田揚げ 人参の子和え みそ汁(キャベツ) オレンジ	挽きわり納豆 チーズ さば たら こ 高野豆腐 あぶらあげ 白みそ とうふ	こめ 片栗粉 さとう あぶら こ んにゃく	パセリ しょうが にんじん 乾椎茸 長ねぎ キャベツ しめじ オレン ジ りんごジュース	りんごジュース 菓子	白粥 豆腐煮	349
17	木	ごはん のり玉ふりかけ	グラタン フキドッグ キャベツと卵のスープ バナナ	とりにく ぎゅうにゅう ピザ用チ ーズ ベーコン たまご すきおみ く みそ	こめ マカロニ あぶら バター さとう じゃがいも	にんじん 玉葱 キャベツ バナナ	ミルク 菓子	白粥 野菜煮	369
18	金	ごはん ゆで卵 ●誕生会●	カツカレー 福神漬 バナナ	うずらたまご 豚肉 豚ひき肉 た まご すきおみく	こめ じゃがいも 薄力粉 パンこ あぶら バナナ さとう	玉葱 にんじん レースン ふくし んづけ	ミルク 菓子	白粥 マッシュ和え	560
19	土	ごはん 一口チーズ ヤクルト	五目中華丼 ウインナー パリッ子漬け オレンジ	チーズ とりにく いか えび ポ ークウインナー ぎゅうにゅう みそ	こめ ヤクルト あぶら ごま油 片栗粉 さとう じゃがいも	きくらげ たけのこ はくさい 乾 椎茸 玉葱 にんじん ピーマン ぱりっ子漬け オレンジ	牛乳 菓子	白粥 野菜煮	282
20	日								
21	月	ごはん じゃこピーマン ジョア	さつまい メンチカツ バナナ	のり佃煮 赤みそ やきとうふ さ つまいと とりにく メンチカツ ぎゅうにゅう みそ	こめ にゅうさんきんいんりょう さ つまいと こんにゃく あぶら	にんじん だいこん 乾椎茸 バナ ナ 大根	牛乳 菓子	白粥 さつまいマッシュ	396
22	火	ごはん フキトマト ●ミニ遠足組●	スタミナポーク コーンスローサラダ 豆腐としめじのみそ汁 いちご	豚肉 ハム とうふ 白みそ あぶ らあげ	こめ 薄力粉 あぶら さとう マ ヨネーズ	ミニトマト キャベツ にんじん きゅうり コーン しめじ いちご ジュース	幼児ぶどうジュース 菓子	白粥 豆腐煮	344
23	水	ごはん 健骨納豆	ハムエッグ ほうれん草おかか和え みそ汁(厚揚げ) オレンジ	挽きわり納豆 しらす干し おかか ふりかけ たまご ハム のり かつ お節 なまあげ わかめ みそ	こめ てんぷら粉 あぶら さとう カルピス じゃがいも	ほうれんそう にんじん はくさい えのきたけ(味付け瓶詰め) だい こん オレンジ 玉葱	カルピス 菓子	白粥 野菜煮	247
24	木	ごはん フキトマト	チーズハンバーグ スパゲティサラダ 白菜スープ バナナ	ぎゅうにゅう とうふ たまご 豚ひ き肉 ピザ用チーズ ハム ベーコ ン すきおみく	こめ あぶら パンこ スパゲティ マヨネーズ さとう	ミニトマト 玉葱 にんじん きゅう り コーン はくさい しめじ バナ ナ	ミルク 菓子	白粥 豆腐煮	423
25	金	ごはん たらこふりかけ	肉うどん ちくわチ チーズゼリー	たらこふりかけ ぶたにく あぶら あげ 板かまぼこ わかめ うずら たまご 竹輪 すきおみく みそ	こめ うどん 棒ふ さとう 天ぷ ら粉 あぶら グレーズゼリー じゃ がいも	ほうれんそう もやし 長ねぎ 玉 葱	ミルク 菓子	白粥 野菜煮	476
26	土	ごはん 一口チーズ ヤクルト	ぶた丼 かぼちゃコロケ べったら漬け オレンジ	チーズ ぶたにく やきとうふ ぎょ うにゅう みそ	こめ ヤクルト こんにゃく さとう あぶら じゃがいも	しいたけ ピーマン キャベツ 玉 葱 たけのこ水煮 かぼちゃ べ ったら漬け オレンジ	牛乳 菓子	白粥 野菜煮	264
27	日								
28	月	ごはん のり佃煮 ジョア	塩ちゃんこ汁 ぎょうざ バナナ	しらす干し 鶏挽肉 とうふ ぎょ うざ ぎゅうにゅう	こめ ごま油 さとう にゅうさん きんいんりょう	ピーマン はくさい にんじん 長 ねぎ バナナ	牛乳 菓子	白粥 豆腐煮	316
29	火	昭和の日							
30	水	ごはん フキトマト	えびの天ぷら すきこんぶ五目煮 すりみ汁 パイン	のほしえび こんぶ ぶたにく あ ぶらあげ 竹輪 わかめ すりみ (かに風味) みそ とうふ	こめ 天ぷら粉 あぶら こんにゃ く さとう	ミニトマト にんじん しめじ ピ ーマン 乾椎茸 長ねぎ パインア ップル りんごジュース	りんごジュース 菓子	白粥 豆腐煮	258

### 給食MEMO

■の日はスプーンを持たせてください。  
□の日はめん類です。  
ご飯の量は加減をお願いします。



### 朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べないと元気が出ません。朝ごはんには脳と体を目覚めさせ、体温をあげる働きがあるからです。朝は食欲がないというお子さん多いと思いますが、食べやすいものを少量からでもとる習慣をつけていけるといいですね。



### 春の訪れを感じる桜もち

桜が見ごろのときに食べられる桜もちは、あずきあんを包んだ桜色の生地に、塩づけにした桜の葉が巻かれています。関東では薄い皮であんを挟んだ「長命寺」、関西ではもち米であんを包んだ「道明寺」と、地域により材料や見た目、呼び名に違いがあります。



ご入園、ご進学 おめでとうございます！  
みんなでおいしく♪楽しく♪給食を食べられるように給食作りをしていきたいと思っております。これから一年間どうぞよろしくをお願いします(\*~\*)