

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／ペーコン／鶏肉モモ／★牛乳／わかめふりかけ	トマト缶詰／ミックスピゼタブル／マーマレード／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		ひな祭り会					ジャムサンド	
4水		わかめうどん 五目煮豆 ボイルウィンナー	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		お別れパーティ					ジャムサンド	
7土		葉飯ごはん 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	葉飯ふりかけ／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 チキンティアプロ風 ひじきサラダ さつまいも／三温糖／胚芽精米	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	
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 ボイルブロッコリー		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／切干したいこん／きゅうり／にんじん／ブロッコリー／りんご／いちご	アップルバイ 牛乳 果物 アップルバイ 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 ボイルいんげん	牛乳パン／焼きふ／じやがいも／有塩バター／胚芽精米	ゆで大豆／豚ひき肉／わかめふりかけ／★切れてるチーズ／★牛乳	チンゲン菜／にんじん／玉ねぎ／グリンピース／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	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 ボイルブロッコリー		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 	おかげおにぎり 牛乳 おかげおにぎり 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 スコッティエッグ 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／バター	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	フレット風クッキー牛乳 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／カスタードブディング	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	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／グリンピース／キャベツ	ゼリー ピスケット牛乳	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	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／干しうどう／いちご	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	スペゲティミートソース チンゲン菜スープ ホバイサラダ さつま芋のオレンジ煮	スペゲッティ／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	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 プロッコリーサラダ	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／デコポン	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 青のりボテト	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 ボイルいんげん	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／★牛乳	チンゲン菜／にんじん／玉ねぎ／グリンピース／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 鶏肉のバーベキュー焼き 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／干しうどう	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	マー婆ー丼 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／ベーコン／★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。



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。