

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				朝おやつ 3時おやつ	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 (金)	ご飯 りんごゼリー みそ汁 すきやき風煮 ナムル	米、もち米、油、三温糖、ごま油	豆腐、豚肉、鶏肉、みそ、油揚げ、かつお節、煮干し	ほうきさい、もやし、たまねぎ、しらたき、にんじん、えのきたけ、きゅうり、みずな、ねぎ、たけのこ、ごま、しいたけ	しょうゆ、本みりん	牛乳 菓子 ちまき風おにぎり 麦茶	
02 (土)	五目うどん 南瓜の味噌そばろあん フルーツヨーグルト	うどん、米、三温糖、油、片栗粉	ヨーグルト、鶏肉、鶏ひき肉、かまぼこ、みそ、かつお節	かぼちゃ、みかん、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しいたけ	しょうゆ、本みりん、塩	牛乳 菓子 おにぎり 麦茶	
07 (木)	ご飯 かんきつ類 豚汁 さばの塩焼き 納豆和え	米、生中華めん、油、三温糖	さば、豚肉、生揚げ、納豆、みそ、ちくわ	いよかん、だいこん、こまつな、にんじん、もやし、こんにゃく、たまねぎ、ごぼう、コーン、ねぎ、しいたけ	しょうゆ、鶏がらだし、塩	ジュース 菓子 塩ラーメン 麦茶	
08 (金)	青菜ご飯 煮付け みそ汁 スティック胡瓜 鶏肉の唐揚げ ももゼリー フライドポテト	米、フライドポテト、三温糖、バター、小麦粉、油、片栗粉、麩	牛乳、鶏肉、さつま揚げ、卵、みそ、かつお節、煮干し	だいこん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、わかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、塩	牛乳 菓子 人參マドレーヌ 牛乳	
09 (土)	焼きそば ポテトスープ コーンサラダ ヨーグルト	焼きそばめん、食パン、じゃがいも、エッグゲア、油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、チーズ、ベーコン	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、きゅうり、ピーマン、のり、あおのり	酢、コンソメ、塩、パセリ粉、ソース	牛乳 菓子 のりチーズサンド 牛乳	
11 (月)	ご飯 かんきつ類 ドライビーンズ 春雨スープ オリエンタルサラダ	米、ロールパン、油、グラニュー糖、はるさめ、コーンフレーク、ごま油、三温糖	牛乳、大豆、豚ひき肉、ささ身	たまねぎ、いよかん、ホールトマト、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、チンゲンサイ、にんにく、しょうが	カレーウ、ケチャップ、酢、しょうゆ、コンソメ、酒、塩	牛乳 菓子 揚げパン 牛乳	
12 (火)	ご飯 温野菜 みそ汁 ぶどうゼリー かじきまぐろの竜田揚げ ひじきの炒り煮	うどん、米、マヨネーズ、油、片栗粉、三温糖	かじき、みそ、油揚げ、かつお節、煮干し	だいこん、スナップえんどう、えのきたけ、こんにゃく、みずな、にんじん、わかめ、ねぎ、ひじき、しょうが、しいたけ	しょうゆ、本みりん、酒、塩	ヨーグルト 麦茶 ぶっかけうどん 麦茶	
13 (水)	牛乳パン ヨーグルト オニオンスープ 豚肉のバーベキューソース スパゲティサラダ	牛乳パン、米、スパゲティ、オリーブ油、三温糖、片栗粉	ヨーグルト、豚肉、卵、チーズ、チーズ	きゅうり、たまねぎ、コーン、にんじん、チンゲンサイ、りんご、にんにく、しょうが	ケチャップ、ソース、コンソメ、しょうゆ、塩、酢、パセリ粉	バナナ 麦茶 コーン入りたまご雑炊 麦茶	
14 (木)	ふりかけご飯 かんきつ類 みそ汁 はんぺんの磯辺揚げ チャブチエ	米、食パン、てんぷら粉、マロニー、エッグゲア、油、三温糖、麩、ごま油	牛乳、はんぺん、豚肉、チーズ、みそ、しらす干し、かつお節、煮干し	たまねぎ、もやし、ほうれんそう、パプリカ、ピーマン、のり、あおのり	しょうゆ	ジュース 菓子 しらすトースト 牛乳	
15 (金)	ご飯 煮豆 みそ汁 かんきつ類 鶏の照り焼き 切干大根の煮付け	じゃがいも、米、三温糖、片栗粉、バター、油	牛乳、鶏肉、生揚げ、うずら豆、みそ、さつま揚げ、かつお節、煮干し	いよかん、キャベツ、切り干しだいこん、こまつな、にんじん、さやいんげん、しょうが	しょうゆ、本みりん、塩	牛乳 菓子 いももち 牛乳	
16 (土)	スパゲティナポリタン もやしのスープ グリーンサラダ ヨーグルト	スパゲティ、米、油、三温糖	ヨーグルト、フランクフルト、ツナ缶、ベーコン、チーズ	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ホールトマト、しいたけ、ピーマン、ごま	ケチャップ、しょうゆ、酢、コンソメ、塩	牛乳 菓子 炊き込みご飯 麦茶	
18 (月)	ご飯 スティック胡瓜 千切り野菜のすまし汁 ヨーグルト 鮭の味噌焼き ★鶏肉とキャベツのパンパンジー	さつまいも、米、三温糖、マヨネーズ、バター	牛乳、ヨーグルト、さけ、ささ身、生クリーム、みそ、卵黄、かつお節	きゅうり、キャベツ、だいこん、にんじん、しらたき、えのきたけ、ごま、さやいんげん、ごま	しょうゆ、本みりん、酢、塩、酒	牛乳 菓子 スイートポテト 牛乳	
19 (火)	ご飯 アスパラのグリル みそ汁 バナナ 豚肉のしょうが焼き シルバーサラダ	米、お好み焼き粉、マヨネーズ、はるさめ、油	牛乳、豚肉、みそ、卵、油揚げ、ハム、ベーコン、かつお節、煮干し	バナナ、もやし、アスパラガス、キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん、たまねぎ、こまつな、しょうが、あおのり	ソース、しょうゆ、本みりん、酢、塩	ヨーグルト 麦茶 お好み焼き 牛乳	
20 (水)	ブリオッシュ ヨーグルト 南瓜のクリームスープ スパニッシュオムレツ マカロニサラダ	ブリオッシュ、米、じゃがいも、マカロニ、油、片栗粉	ヨーグルト、牛乳、卵、ツナ缶、ベーコン	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、塩こんぶ、ごま	ケチャップ、酢、コンソメ、しょうゆ、塩、パセリ粉	バナナ 麦茶 塩昆布とゴマのおにぎり 麦茶	
21 (木)	お赤飯 温野菜 みそ汁 オレンジゼリー チキンカツ ポテトサラダ	じゃがいも、米、もち米、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉	鶏肉、豆腐、みそ、卵、ささげ、ハム、かつお節、煮干し	スナップえんどう、なめこ、きゅうり、わかめ、もも、にんじん	塩、ソース	ジュース 菓子 黄桃のショートケーキ 麦茶	
		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
乳児		504kcal	19.6g	15.5g	222mg	1.8mg	2.1g
幼児		586kcal	22.4g	18.0g	813mg	2.2mg	2.6g

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				朝おやつ 3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
22 (金)	カレーライス 野菜スープ 和風サラダ バナナ	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、ベーコン、みそ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、福神漬、しめじ、きゅうり、わかめ、チンゲンサイ、しいたけ	カレールウ、酢、しょうゆ、コンソメ、酒、塩	牛乳 菓子 味噌蒸しパン 牛乳
23 (土)	中華丼 コーンのスープ 南瓜の甘煮 ヨーグルト	米、食パン、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、なると	かぼちゃ、たまねぎ、はくさい、にんじん、たけのこ、コーン、いちごジャム、ピーマン、チンゲンサイ、きくらげ	しょうゆ、コンソメ、塩、鶏がらだし	牛乳 菓子 ジャムサンド 牛乳
25 (月)	ご飯 スティック胡瓜 みそ汁 バナナ グリルチキンのトマトソース ジャーマンポテト	米、じゃがいも、スパゲティ、マヨネーズ、油、小麦粉、オリーブ油、三温糖	鶏肉、みそ、油揚げ、ベーコン、フランクフルト、かつお節、煮干し	バナナ、たまねぎ、きゅうり、だいこん、ホールトマト、みずな、こまつな、エリンギ、にんにく	コンソメ、酒、塩、パセリ粉	牛乳 菓子 スープスパゲティ 麦茶
26 (火)	ブルコギ丼 もやしのスープ 春雨サラダ みかん缶	米、小麦粉、バター、はるさめ、粉糖、三温糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、ベーコン、ハム、加糖練乳	たまねぎ、みかん、もやし、ごぼう、にんじん、きゅうり、しいたけ、にら、ごま、にんにく	しょうゆ、酢、コンソメ、塩	ヨーグルト 麦茶 練乳クッキー 牛乳
27 (水)	バターロール ヨーグルト 中華風クリームコーンスープ 和風ミートローフ 温野菜	バターロール、米、マヨネーズ、パン粉、三温糖、片栗粉、油	ヨーグルト、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、豚肉、みそ	にんじん、たまねぎ、アスパラガス、クリームコーン、ねぎ、チンゲンサイ、ねぎ、しょうが	しょうゆ、コンソメ、塩	バナナ 麦茶 豚肉の生姜ご飯 麦茶
28 (木)	ご飯 キャベツと胡瓜の即席漬け みそ汁 バナナ 鮭の漬け焼き マロニーの金平	米、食パン、バター、マロニー、グラニュー糖、三温糖、ごま油	牛乳、さけ、生揚げ、みそ、かつお節、煮干し	バナナ、もやし、キャベツ、ごぼう、きゅうり、ピーマン、にんじん、ねぎ、ごま	しょうゆ、本みりん、酒、塩	ジュース 菓子 ラスク 牛乳
29 (金)	青菜ご飯 ももゼリー 味噌汁 擬製豆腐 ズッキーニ炒め	米、三温糖、油、ごま油	卵、鶏ひき肉、みそ、納豆、ベーコン、かつお節、煮干し	ズッキーニ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、わかめ、ねぎ、しいたけ、ごま	しょうゆ、塩	牛乳 菓子 納豆チャーハン 麦茶
30 (土)	ミートソーススパゲティ わかめスープ グリーンサラダ ヨーグルト	スパゲティ、米、油、バター、三温糖	ヨーグルト、豚ひき肉、鶏ひき肉、鶏肉、チーズ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ホールトマト、きゅうり、わかめ、ピーマン、ねぎ、セロリ、ごま、しいたけ、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、酢、コンソメ、塩	牛乳 菓子 炊き込みご飯 麦茶

\*おやつの上段は乳児の午前のおやつです。  
 \*食材の仕入れなどの都合により献立を変更することがあります。  
 \*乳児は卵不使用のマヨネーズを使用しています。  
 ★は今月の新メニューです。



### にんじん

春にんじんは皮が薄く色が鮮やかで、甘味が強いのが特長です。β-カロテンがとても多く、体内でビタミンAに変化して、皮膚や粘膜、目の健康を保ち、免疫力も高めてくれます。

### 食育クイズ

Q たけのこは、1日に何cm大きくなるでしょう？

- 1. 5cm
- 2. 30cm
- 3. 100cm

A 2. 30cm

たけのこは生長がとても早く1日に約30cmも大きくなります。みんなの背は1年でどのくらい伸びるかな？

