



献立表



日付	乳児 主食	献立	エネルギー たんぱく質 脂質	材 料 名			3時おやつ
				熱と力になるもの(黄)	血や肉や骨になるもの(赤)	体の調子を整えるもの(緑)	
1月	ご飯	白身魚フライ ほうれん草ごまマヨネーズ いちご	404 14.2 10.9	油、小麦粉、パン粉 マヨネーズ、砂糖、油	カラスカレイ、鶏ミンチ ちくわ、ごま、牛乳	キャベツ、人参、ほうれん草 パセリ、いちご	鶏そぼろおにぎり
2月	ご飯	鶏肉の和風炒め 高野のみそ汁 バナナ	411 16.5 12.3	じゃがいも、砂糖 グラニュー糖 ホットケーキ粉	鶏肉、生揚げ 油揚げ、みそ、高野豆腐 卵、牛乳	玉ねぎ、人参、キャベツ 小松菜、干しいたけ、バナナ	メロンパン風スコーン
6月	ご飯	三色丼 みそ汁 オレンジ	395 16 11.4	じゃがいも、砂糖 ごま油	鶏ミンチ、みそ 卵、油揚げ、牛乳	玉ねぎ、人参、小松菜 ほうれん草、干しいたけ、オレンジ	お菓子
8月	ご飯	白身魚の磯辺焼き きんぴらごぼう バナナ	421 16.8 10.7	糸こんにゃく 砂糖、マヨネーズ	カラスカレイ 豚肉、ごま、青のり、牛乳	玉ねぎ、人参、切干大根 ささがきごぼう、れんこん バナナ	ふりかけおにぎり
9月	ご飯	豚カツ ブロッコリーサラダ オレンジ	414 16.1 17.1	小麦粉、パン粉 砂糖、マヨネーズ、油	豚肉、ツナ缶 ごま、バター、卵 牛乳	ブロッコリー、人参、キャベツ コーン、オレンジ	人参クッキー
10月	ご飯	チンジャオロース きゅうりとささ身のサラダ そら豆・りんご	411 17.7 8.9	じゃがいも、砂糖 ごま油	豚肉、鶏ささ身 油揚げ、ごま 牛乳	玉ねぎ、人参、キャベツ、ほうれん草 竹の子、ピーマン、きゅうり、生姜 ピーマン、そら豆、りんご	きつねおにぎり
11月	ご飯	鶏肉の照り焼き 人参しりしり 玉ねぎのみそ汁・バナナ	400 16.9 11.8	ホットケーキ粉 砂糖、片栗粉、油	鶏肉、ツナ缶 油揚げ、みそ、豆乳 おから、牛乳	玉ねぎ、人参、小松菜 干しいたけ、バナナ	小松菜ドーナツ
12月	ご飯	マーボー豆腐 春雨サラダ オレンジ	403 14.7 12.2	ホットケーキ粉 砂糖、春雨、マヨネーズ	豆腐、豚ミンチ ハム、みそ、ごま 牛乳	玉ねぎ、人参、小松菜、えのきだけ きゅうり、コーン、ほうれん草 干しいたけ、オレンジ	プリンケーキ
13月	ご飯	親子丼 みそ汁 りんご	384 16.8 10	じゃがいも、砂糖	鶏肉、卵 油揚げ、みそ、豆腐 牛乳	玉ねぎ、人参、小松菜 切干大根、干しいたけ、りんご	お菓子
15月	ご飯	白身魚の甘酢漬け 豚挽キャベツのみそ炒め バナナ	410 17.2 8.9	片栗粉、砂糖、ごま油	カラスカレイ 豚ミンチ、みそ カットわかめ、バター、牛乳	キャベツ、人参、玉ねぎ きゅうり、ほうれん草 干しいたけ、バナナ	わかめおにぎり
16月	ご飯	生揚げのそぼろ煮 野菜の白和え オレンジ	410 16 13.2	サンド食パン 砂糖、じゃがいも マヨネーズ	生揚げ、鶏ミンチ ちくわ、豆腐 バター、ごま、牛乳	玉ねぎ、人参、ほうれん草 干しいたけ、切干大根、オレンジ	ココアサンド
17月	ご飯	肉じゃが ツナと野菜の酢の物 りんご	397 15 11.2	じゃがいも、砂糖 グラニュー糖 糸こんにゃく ホットケーキ粉	牛肉、豆腐、ツナ缶 卵、カットわかめ 牛乳	玉ねぎ、人参、きゅうり、切干大根 キャベツ、干しいたけ、りんご	豆腐チュロス
18月	ご飯	さばのみそ焼き ひじきの炒め煮 オレンジ	414 18.3 12.6	板こんにゃく 砂糖、ごま油	さば、鶏ミンチ みそ、ひじき、油揚げ しらす、牛乳	小松菜、玉ねぎ、人参 ほうれん草、干しいたけ オレンジ	青菜のおにぎり
19月	金	給食なし(おべんとう)					お菓子
20月	土						
22月	月						
23月	火	ポークカレー フルーツヨーグルト	420 14.7 12.6	じゃがいも、砂糖	豚肉 チーズ、ヨーグルト 生クリーム、卵、牛乳	玉ねぎ、人参、干しいたけ オレンジ、りんご、パイン缶、みかん缶	蒸しパン
24月	水	ハンバーグ マカロニサラダ 麩のみそ汁・りんご	429 16.5 13.1	麩、砂糖、片栗粉 マヨネーズ、マカロニ ホットケーキ粉	合ミンチ、みそ バター、ツナ缶、牛乳	玉ねぎ、人参、小松菜、干しいたけ きゅうり、コーン、かぼちゃ、りんご	かぼちゃクッキー
25月	木	治部煮 切干大根のごまマヨネーズ バナナ	418 14.4 12	マヨネーズ、砂糖	鶏肉、生揚げ、ハム ごま、鮭、牛乳	小松菜、人参、切干大根、じゃがいも ささがきごぼう、きゅうり 干しいたけ、バナナ	鮭おにぎり
26月	金	まぐろの五色揚げ キャベツのみそ汁 オレンジ	400 19.5 10.9	さつまいも、油、砂糖	豚しほ、まぐろ 大豆、高野豆腐 みそ、牛乳	キャベツ、人参、玉ねぎ 干しいたけ、小松菜、オレンジ	クリームコンフェ
27月	土	他人丼 みそ汁 りんご	396 15.8 11.4	砂糖	豚肉、みそ 卵、豆腐、油揚げ 牛乳	玉ねぎ、人参、キャベツ、小松菜 干しいたけ、りんご	お菓子
29月	水	鮭の西京焼き 切干大根の煮物 バナナ	438 18.6 11.8	砂糖、マヨネーズ	鮭、鶏ミンチ 豆腐、油揚げ、ひじき みそ、牛乳	小松菜、人参、切干大根 みそ、干しいたけ、バナナ	ひじきおにぎり
30月	火	鶏肉のマーマレード焼き ワインナーソテー オレンジ	407 14.8 15.9	ホットロールパン 砂糖、小麦粉、油	鶏肉、ワインナー バター、卵、牛乳	キャベツ、人参、ほうれん草 コーン、玉ねぎ、パプリカ 干しいたけ、マーマレード、オレンジ	マドレーヌ
31月	水	納豆のすり身揚げ 炒めビーフン りんご	417 17.5 10.8	ビーフン 片栗粉、砂糖、油	だらのすり身、納豆、豚肉 豆腐、ワインナー、牛乳	玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン ほうれん草、葉ねぎ、干しいたけ りんご	ワインナーおにぎり

☆季節を味わおう☆

端午の節句 端午の節句は男の子の誕生とすこやかな成長を祈る、中国から伝わった行事です。端午の節句に食べると縁起が良いとされる食べ物や料理を紹介します。



- **柏餅** : 柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないため、子孫繁栄の意味があります。柏餅を食べるのは、日本独自の風習です。
- **ちまき** : ちまきは、茅(ちがや)の葉でもち米を包んで作られていたことより、「ちがやまき」を短縮して「ちまき」といわれるようになりました。中国の故事で繁殖力が強く神霊が宿り、邪気を払う植物とされ、中国から伝わった食べ物です。
- **ぶり** : 「出世魚」といわれ縁起が良いため ● **かつお**「勝男」とかけて ● **たけのこ**「すくすくまっすく大きく育つ」ため