



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)	
2月	ご飯	白身魚フライ じゃがいもの味噌汁 いちご	429 15.3 13.3	小麦粉、パン粉、油 じゃがいも スティックパン	カラスカレイ、油揚げ、みそ 卵、牛乳	玉葱、人参、小松菜、切干大根 干しいたけ、パセリ、いちご	スティックパン
6金	ご飯	厚揚げと香キャベツのみそ炒め ごぼうサラダ オレンジ	413 15.9 11.8	砂糖、片栗粉、ごま油 マヨネーズ	生揚げ、豚ミンチ、ハム しらす、ごま、みそ、牛乳	人参、キャベツ、小松菜、干しいたけ ささがきごぼう、切干大根、生姜 オレンジ	青菜のおにぎり
7土	給食室掃除(お弁当) 						お菓子
9月	ご飯	鶏肉の和風炒め 野菜の白和え オレンジ	404 14.2 14.7	じゃがいも、砂糖 板こんにゃく ホットケーキ粉 マヨネーズ	鶏肉、豆腐、卵、ごま バター、クリームチーズ 牛乳	玉葱、人参、ピーマン、ほうれん草 竹の子、切干大根、オレンジ	クリームチーズケーキ
10火	ご飯	マーボー豆腐 ジャーマンポテト いちご	421 14.5 15.2	小麦粉、砂糖 じゃがいも、マヨネーズ	豆腐、豚ミンチ、ベーコン ごま、大豆、粉チーズ、卵 バター、おから、牛乳	玉葱、人参、小松菜、竹の子 えのきたけ、干しいたけ、バナナ いちご	おからバナナクッキー
11水	ご飯	さわらのカレー照り焼き 高野豆腐の炒め煮 バナナ	410 18.4 10.9	小麦粉、砂糖	さわら、豚ミンチ、高野豆腐 カットワカメ、牛乳	玉葱、人参、干しいたけ、竹の子 小松菜、バナナ	わかめのおにぎり
12木	ご飯	生姜焼き 小松菜サラダ ネーブル	384 14.7 12.5	ホットケーキ粉、油 マヨネーズ	豚肉、おから、ベーコン ごま、豆乳、牛乳	玉葱、人参、キャベツ、小松菜 大豆もやし、しめじ、干しいたけ 切干大根、生姜、ネーブル	人参ドーナツ
13金	ご飯	納豆のすり身揚げ 炒めビーフン りんご	390 16.5 12.3	小麦粉、片栗粉、油 ビーフン、砂糖	たらのすり身、豚肉、納豆 豆腐、卵、牛乳	玉葱、人参、キャベツ、ピーマン 干しいたけ、葉ねぎ、りんご	ココアクッキー
14土	ご飯	チャーハン 中華オムル バナナ	412 11.6 15.2	春雨、砂糖	ベーコン、ハム、卵 カットワカメ、バター、ごま 牛乳	玉葱、人参、ピーマン、キャベツ コーン、バナナ	お菓子
16月	ご飯	鶏肉のマーマレード焼き ウインナーソテー バナナ	421 18.2 11.2	油	鶏もも肉、ウインナー、鮭 バター、牛乳	パプリカ、ピーマン、マーマレード キャベツ、小松菜、人参、ほうれん草 コーン、玉葱、干しいたけ、バナナ	鮭おにぎり
17火	ご飯	肉じゃが きゅうりとささ身の酢の物 オレンジ	391 12.9 12.3	じゃがいも、糸こんにゃく グラニュー糖、砂糖 ホットケーキ粉	豚肉、鶏ささ身、ごま、卵 バター、牛乳	玉葱、人参、干しいたけ、ほうれん草 きゅうり、いんげん、オレンジ	メロンパン風スコーン
18水	ご飯	豚カツ ブロッコリーマヨサラダ バナナ	412 16.6 14.7	油、小麦粉、パン粉 砂糖、マヨネーズ ホットケーキ粉	豚肉、ツナ缶、ごま、卵 牛乳	ブロッコリー、キャベツ、人参、コーン バナナ	蒸しパン
19木	ご飯	ミンチボール ポテトサラダ いちご	433 16.3 15.4	片栗粉、砂糖 じゃがいも ホットケーキ粉	合ミンチ、ツナ、卵 バター、牛乳	玉葱、人参、小松菜、きゅうり、コーン 干しいたけ、いちご	ホットケーキ
20金	ご飯	まぐろの五色揚げ 豆腐の味噌汁 ネーブル	445 21.7 15.2	小麦粉、砂糖、油 さつまいも	豚レバー、まぐろ、豆腐、みそ 大豆、油揚げ、卵、バター 牛乳	玉葱、人参、小松菜、干しいたけ ネーブル	小松菜クッキー
21土	ご飯	親子丼 キャベツのおひたし バナナ	384 15.8 10.9	じゃがいも、砂糖	鶏肉、しらす、卵、ちくわ かつお節、牛乳	玉葱、人参、ほうれん草、小松菜 キャベツ、干しいたけ、バナナ	お菓子
23月	ご飯	白身魚の甘酢漬け 豚挽きキャベツの炒め物 バナナ	391 16.5 8	片栗粉、砂糖、ごま油	カラスカレイ、豚ミンチ みそ、バター、牛乳	玉葱、人参、キャベツ、きゅうり 干しいたけ、トマト、とうもろこし バナナ	とうもろこしおにぎり
24火	ご飯	青椒肉絲 ツナときゅうりの酢の物 ネーブル	381 13.7 11.4	小麦粉、片栗粉、砂糖 じゃがいも、ごま油	豚肉、ツナ缶、ごま カットワカメ、豆乳、牛乳	玉葱、人参、ピーマン、干しいたけ 竹の子、切干大根、生姜、キャベツ きゅうり、ネーブル	ごまちゃんすこう
25水	ご飯	チキンゲット しらすごま炒め そら豆・りんご	402 18 13.3	小麦粉、油	鶏ミンチ、豆腐、ハム、しらす 卵、チーズ、バター、ごま 牛乳	キャベツ、人参、ほうれん草 玉葱、そら豆、りんご	ハムチーズ蒸しパン
26木	ご飯	鮭の西京焼き ひじきの炒め煮 バナナ	404 17.6 13.1	板こんにゃく、マヨネーズ 砂糖	トラウト鮭、鶏ミンチ、大豆 豆腐、油揚げ、みそ、牛乳	玉葱、人参、ほうれん草、干しいたけ ひじき、バナナ	クリームコンフェ
27金	ご飯	チキンカレー フルーツヨーグルト	472 14.3 17.8	小麦粉、砂糖 じゃがいも	鶏肉、卵、チーズ、バター 生クリーム、ヨーグルト 卵、牛乳	玉葱、人参、干しいたけ みかん缶、パイナップル、りんご、オレンジ	マドレーヌ
28土	ご飯	三色丼 味噌汁 バナナ	388 15.7 11	砂糖、ごま油	鶏ミンチ、卵、みそ 牛乳	玉葱、人参、小松菜、キャベツ 干しいたけ、バナナ	お菓子
30月	ご飯	白身魚のクリームコーン焼き きんぴらごぼう バナナ	428 17.6 11.9	マヨネーズ、砂糖 糸こんにゃく ホットロールパン、油	カラスカレイ、豚肉、ごま きな粉、牛乳	玉葱、人参、ほうれん草、切干大根 ささがきごぼう、りんご クリームコーン、バナナ	揚げパン
31火	ご飯	肉豆腐 青菜のおひたし オレンジ	403 15.5 13.6	じゃがいも 小麦粉、砂糖	豆腐、豚肉、ちくわ、しらす かつお節、きな粉、バター 牛乳	玉葱、人参、小松菜、干しいたけ キャベツ、ほうれん草、オレンジ	きな粉クッキー

☆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