

	献立 (未満児主食)	10時のおやつ	3時のおやつ	体を作る	調子を整える	熱や力になる
4日	チキンカレー (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	玉葱 人参 南瓜 みかん缶	じゃが芋 カレールー
月	フルーツヨーグルト	ゼリー	お菓子		パイン缶 もも缶 りんご	
5日	肉じゃが (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 牛肉 卵 きな粉	玉葱 人参 牛蒡 干し椎茸 えのき	じゃが芋 糸蒟蒻 油 塩 醤油 砂糖
火	かきたま汁 一口ゼリー	お菓子	きな粉蒸しパン		ネギ	みりん 片栗粉 一口ゼリー 蒸しパン粉 バター
6日	魚の照り焼き (わかめご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 プリ 鶏肉 かまぼこ	生姜 かぶ 人参 大根 ネギ	醤油 砂糖 みりん 酢 塩 里芋 花麩
水	甘酢和え お雑煮風	チーズ	お菓子		ほうれん草 干し椎茸	
7日	マカロニグラタン (パン)	牛乳	お茶	牛乳 鶏肉 生クリーム	玉葱 人参 エリンギ	マカロニ 小麦粉 バター コンソメ 塩
木	かぶとベーコンのスープ みかん	お菓子	七草粥	とろけるチーズ ベーコン	マッシュルーム かぶ チンゲン菜 みかん 七草	パン粉 醤油 米
8日	竹輪の二色揚げ (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 竹輪 卵 青のり	切干大根 人参 玉葱 キャベツ	小麦粉 油 醤油 砂糖 みりん さつま芋
金	切干大根の煮物 味噌汁	ゼリー	グリーンケーキ	粉チーズ 油揚げ わかめ	ネギ ほうれん草	バター ホットケーキミックス ポッカレモン
9日	和風スパゲティー	牛乳	お茶	鶏肉 飲むヨーグルト	玉葱 人参 しめじ えのき エリンギ	スパゲティー麺 油 醤油 コンソメ 塩 酒
土	飲むヨーグルト パナナ	チーズ	お菓子		ほうれん草 にんにく パナナ	
12日	お弁当の日	牛乳	牛乳	牛乳 合挽ミンチ	玉葱 人参 ピーマン エリンギ	米 カレールー
火		お菓子	焼きカレー	とろけるチーズ		
13日	チキンナゲット (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏ミンチ 豆腐 ひじき	キャベツ 人参 胡瓜 玉葱 ネギ	塩 こしょう 小麦粉 片栗粉 コンソメ 油
水	さわやか漬け 味噌汁 みかん	ゼリー	お菓子	卵 わかめ 味噌	みかん	マヨネーズ ケチャップ ポッカレモン 醤油 さつま芋
14日	すき焼き風煮 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 牛肉 豆腐 ツナ缶	玉葱 人参 もやし 白菜 白ネギ	じゃが芋 醤油 みりん 砂糖 酢 塩 こしょう
木	キャベツとりんごのサラダ ヤクルト	チーズ	コーンマヨソース	とろけるチーズ	えのき 干し椎茸 キャベツ 胡瓜 りんご コーン	油 ヤクルト 食パン マヨネーズ ピザソース
15日	魚の香味焼き (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 ごま 油揚げ 味噌	にんにく 牛蒡 人参 キャベツ	醤油 みりん 酒 塩 オリーブ油 ごま油
金	金平ごぼう 味噌汁	お菓子	芋ぜんざい	小豆	玉葱 ネギ	砂糖 麩 さつま芋
16日	野菜ラーメン	牛乳	お茶	牛乳 豚肉 ごま	玉葱 人参 もやし コーン	ラーメン麺 醤油 中華だし 塩 こしょう
土	牛乳 みかん	ゼリー	お菓子		キャベツ ネギ みかん	ごま油
18日	煮魚 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 塩昆布 ごま	生姜 キャベツ 胡瓜 人参 玉葱	醤油 みりん 砂糖 酒 じゃが芋 塩
月	昆布和え 味噌汁	チーズ	あべかわバナナ	油揚げ 味噌 きな粉	ネギ パナナ	
19日	食育の日 かわり赤飯 照り焼きチキン	牛乳	牛乳	牛乳 小豆 きくらげ 鶏肉	人参 いんげん 生姜 にんにく	もち米 米 塩 醤油 酒 みりん 油 砂糖
火	スティック胡瓜 かきたまスープ	お菓子	肉まん	黒ごま 卵	胡瓜 玉葱 ほうれん草	コンソメ 片栗粉 肉まん
20日	麻婆豆腐 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 合挽ミンチ 赤味噌	玉葱 人参 干し椎茸 竹の子 ニラ	ごま油 中華だし 醤油 塩 砂糖 みりん
水	もやしのナムル みかん	ゼリー	お菓子	豆腐 ハム ごま	生姜 にんにく もやし 胡瓜 みかん	片栗粉 酢
21日	パンプキンシチュー (パン)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 生クリーム	玉葱 人参 南瓜 白菜 もやし	小麦粉 バター コンソメ 塩 こしょう 油
木	白菜とツナのサラダ ジョア	チーズ	ゆかりおにぎり	ツナ缶 ごま		マヨネーズ 醤油 ジョア 米 ゆかりふりかけ
22日	鶏の唐揚げ (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 ハム わかめ	生姜 にんにく 胡瓜 人参 玉葱	酒 塩 こしょう 片栗粉 油 春雨 マヨネーズ
金	シルバーサラダ わかめスープ	お菓子	ぱりぱりピザ	ウインナー とろけるチーズ	ネギ ピーマン トマト コーン	コンソメ 醤油 餃子の皮 ケチャップ
23日	焼きそば	牛乳	お茶	牛乳 豚肉 かまぼこ 天ぷら	玉葱 人参 キャベツ もやし	焼きそば麺 ソース 油
土	牛乳 パナナ	ゼリー	お菓子	竹輪	ネギ パナナ	
25日	高野豆腐の卵とじ (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 高野豆腐 鶏ミンチ	玉葱 人参 竹の子 胡瓜 しめじ	油 中華だし 塩 こしょう 醤油 酒 みりん
月	たたき胡瓜 味噌汁 一口ゼリー	チーズ	バナナケーキ	卵 ごま わかめ 味噌	ネギ パナナ	酢 砂糖 一口ゼリー ホットケーキミックス
26日	鯖ケチャ (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 ごま かまぼこ	生姜 玉葱 ほうれん草 キャベツ	酒 醤油 砂糖 みりん ケチャップ 塩
火	ほうれん草の胡麻和え すまし汁	お菓子	揚げパン	わかめ 卵 きな粉	人参 えのき ネギ	ロールパン 油
27日	豆腐入り八宝菜 (しらすご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 かまぼこ	玉葱 人参 白菜 生姜 にんにく	じゃが芋 ごま油 中華だし 塩 こしょう 醤油
水	金時豆の甘煮 りんご	ゼリー	お菓子	いか きくらげ 金時豆	りんご	油 砂糖 片栗粉
28日	リクエストメニュー 魚の胡麻味噌煮 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 味噌 ごま 練りごま	生姜 人参 いんげん えのき 玉葱	砂糖 醤油 みりん 油 食パン
木	ひじきの炒め煮 すまし汁	チーズ	フルーツサンド	ひじき 油揚げ 豆腐 わかめ	ネギ いちご パナナ	
29日	おでん風 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 丸天 厚揚げ	人参 大根 キャベツ 胡瓜 みかん	里芋 砂糖 塩 醤油 酒 さつま芋
金	即席漬け 納豆 みかん	お菓子	焼き芋	ごま 納豆		
30日	カレーうどん	牛乳	お茶	牛乳 豚肉	玉葱 人参 しめじ ネギ パナナ	うどん麺 カレールー 塩 醤油
土	牛乳 パナナ	ゼリー	お菓子			

※都合により献立、材料を変更することがございます。ご了承ください。 ※3時のおやつは赤字は、手作りおやつです。

春の七草

七草粥に使用される野草は「春の七草」と呼ばれています。新春に摘むことのできる七種の野草が入ったおかゆを食べて1年間の無病息災を願いましょう。七草粥の習慣は江戸時代に広まったとされており、日本では生命力の強い野草は万病に効果があると信じられてきました。お正月のご馳走で疲れた胃腸を整え、ビタミンを補う効果も期待できます。最近では「春の七草セット」としても売られているので、七草をそれぞれ並べて子ども達と一緒にどれがどの草なのかを当てるのも楽しそうですね。

保育所でも、7日のおやつに登場します。

* 28日の給食・おやつはくま組さんのリクエストメニューです



給食室・・・福田、上川、稲葉

