

※ 赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。 管理栄養士 植月 麻幹子

日曜	献立名	おやつ 午前(1・2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食・午後おやつ)			日曜	献立名	おやつ 午前(1・2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食・午後おやつ)		
			あか	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり
2月	マージンごはん 豚肉のみそ焼き ポテトサラダ もずく汁 果物	ビスケット 蒸し(焼き)芋 ミルク	豚薄切り肉 ツナ缶 もずく	精白米 もちきび じゃが芋	玉ねぎ、赤ピーマン、人参、きゅうり、えのきたけ、みかん	17日	もずくどんぶり パンプキンサラダ 白菜と厚揚げのスープ 果物	ネーブル みたらしトースト ミルク	もずく 豚ひき肉 ツナ缶 厚揚げ わかめ	精白米 じゃが芋	ピーマン、赤ピーマン、Hコーン缶、かぼちゃ、白菜、人参、りんご
3日	ひなまつりランチ ハンダマ春ごはん 揚げ鶏の甘辛だれ キャベツのツナ和え 花麩のすまし汁 果物	ネーブル 春のいちご 蒸しパン ミルク	鶏ひき肉 鶏もも肉 ツナ缶	精白米 ごま 白ゴマ ▲飾り麩	人参、Hコーン缶、青しそ、キャベツ、きゅうり、大根、みつば、パイン	18日	ごはん(強化米) 豚の角煮風 人参シリシリ みそ汁(油揚げ) 果物	★チーズ ヒラヤーチー ミルク	豚三枚肉 ツナ缶 ◇油揚げ	精白米	レタス、人参、玉ねぎ、ニラ、キャベツ、小松菜、パイン
4日	弁当会	ネーブル パン 乳製品				19日	お別れバイキング ロールパン ハンバーグ いろいろサラダ 野菜とハムのスープ 果物	★チーズ いなり寿司 お茶	豚ひき肉 牛ひき肉 ツナ缶 ●ハム(卵不使用)	◎ロールパン(超熟) ごま油	玉ねぎ、きゅうり、レタス、赤ピーマン、Hコーン缶、トマト、白菜、小松菜、桃缶
5日	ごはん(強化米) 鮭のオーロラ焼き しゃきしゃき炒め 鶏肉汁 果物	バナナ 揚げパン ミルク	鮭 豚肉 ●竹小町(卵不使用) 鶏もも肉	精白米	玉ねぎ、糸こんにゃく、もやし、ごぼう、人参、小松菜、とうがん、干しいたけ、ネーブル	21日	ハヤシライス スティックきゅうり わかめスープ 果物	ウエハース カステラ ミルク	鶏もも肉 わかめ	精白米 じゃが芋 白ゴマ	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、マッシュルーム缶、トマト、きゅうり、みつば、バナナ
6日	ごはん(強化米) 麻婆豆腐 白菜のごまあえ 春雨スープ 果物	せんべい バナナクッキー ミルク	◇豆腐 豚ひき肉 豚薄切り肉	精白米 ごま油 すりごま 春雨	人参、玉ねぎ、生しいたけ、たけのこ、ニラ、白菜、ほうれん草、赤ピーマン、キャベツ、Hコーン缶、りんご	23日	納豆ごはん 肉じゃが(カレー風味) カリカリきゅうり 魚のみそ汁 果物	クラッカー ちんすこう ミルク	◇ひきわり納豆 豚肉 白身魚	精白米 じゃが芋 ごま油 白ゴマ	玉ねぎ、糸こんにゃく、人参、ブロッコリー、きゅうり、とうがん、ネーブル
7日	鶏肉のあんかけ丼 ブロッコリー(マヨ) ポテトスープ 果物	ウエハース 亀の甲せんべい ミルク	鶏もも肉 わかめ	精白米 じゃが芋	干しいたけ、玉ねぎ、人参、Hコーン缶、ブロッコリー、バナナ	24日	ごはん(強化米) 野菜たっぷりさつま揚げ ひじきの五目煮 もずくスープ(絹ごし) 果物	ネーブル スイートポテト ミルク	白身魚 干ひじき ●竹小町 もずく ◇絹ごし豆腐	精白米	人参、玉ねぎ、ごぼう、糸こんにゃく、さやいんげん、りんご
9日	マージンごはん 鶏肉のみぞれ煮 白菜のツナ炒め 魚のみそ汁 果物	クラッカー サブレ ミルク	鶏もも肉 ツナ缶 白身魚	精白米 もちきび	大根、白菜、人参、小松菜、玉ねぎ、ネーブル	25日	ロールパン ハンバーグ コーンサラダ 春雨スープ 果物	★チーズ ケーキ ミルク	豚ひき肉 牛ひき肉 鶏もも肉	◎ロールパン 春雨	玉ねぎ、キャベツ、ブロッコリー、トマト、Hコーン缶、もやし、キャベツ、ほうれん草、干しいたけ、ネーブル
10日	芋ごはん サバのカレー揚げ きゅうりとしらすの甘酢 イナムルチ 果物	ネーブル 黒糖アガラーサー ミルク	さば しらす干し わかめ 豚肉	精白米 さつま芋 ごま	きゅうり、大根、干しいたけ、糸こんにゃく、パイン	26日	青のりごはん レバーフライ(卵、小麦) 春雨の中華炒め あおさ汁(豆腐) 果物	バナナ お麩ラスク(きなこ) バナナ ミルク	豚レバー ●卵 豚もも肉 あおさ ◇豆腐	精白米 春雨 ごま油	たけのこ、人参、もやし、干しいたけ、ブロッコリー、みかん缶
11日	スパゲティミートソース 豆腐サラダ コーンスープ 果物	★チーズ ひじきおにぎり ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 ◇豆腐 ツナ缶 干ひじき	▲スパゲティ じゃが芋	人参、玉ねぎ、マッシュルーム缶、トマト、セロリ、ピーマン、ブロッコリー、Hコーン缶、Cコーン缶、りんご	27日	タコライス ポテトサラダ 厚揚げと野菜のスープ ヨーグルトサラダ	胚芽クラッカー メロンパン風 トースト ミルク	豚ひき肉 ★ピザチーズ ◇厚揚げ ★Pヨーグルト	精白米 じゃが芋	玉ねぎ、人参、レタス、トマト、かぼちゃ、きゅうり、パイン缶、レーズン、キャベツ、もやし、パイン缶、バナナ
12日	フーチーバージュシー 白身魚のから揚げ ほうれん草の磯あえ ゆし豆腐 果物	バナナ ココアクリーム サンド ミルク	豚肉 白身魚 ◇ゆし豆腐	精白米	干しいたけ、人参、よもぎ、ほうれん草、キャベツ、ネーブル	28日	中華丼 もずくスープ(絹ごし) 果物	ウエハース 源氏パイ ミルク	豚薄切り肉 ●竹小町(卵不使用) もずく ◇絹ごし豆腐	精白米 ごま油	白菜、玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ、しめじ、バナナ
13日	マージンごはん 手羽元のから揚げ 納豆あえ みそ汁 果物	ビスケット ヨーグルトブレッド ミルク	手羽元(鶏肉) ◇ひきわり納豆 わかめ	精白米 もちきび じゃが芋	キャベツ、ほうれん草、人参、玉ねぎ、ネーブル	30日	進級準備				
14日	卒園式				31日						
16日	沖縄そば ほうれん草の白和え 果物	★チーズ いなり風おにぎり ミルク	豚薄切り肉 ●丸かまぼこ 刻み昆布 干ひじき ◇豆腐	▲沖縄そば 白すりごま	白菜、ほうれん草、人参、りんご	<p>(主なアレルギー表示)</p> <p>●卵、★乳製品、▲小麦、◇大豆製品</p> <p>※加工食品・市販品は都度確認し提供します。調味料は表示していません</p>					

★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。 ★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。
★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。 ★ 幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。