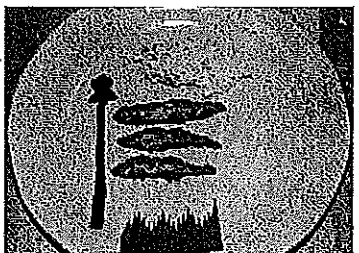


曜日	献立名	材 料 名		
		熱や力になるもの	血や肉・骨をつくるもの	体の調子をととのえるもの
1 火	麻婆豆腐 ブロッコリーのツナマヨ和え 〔ご飯〕	〇油 〇さとう かたくり粉 △マヨネーズドレッシング △いりごま(白) 未満児(米)	木綿豆腐・ △豚ひき肉 〇みそ(生) △ツナ(油漬)	にんじん ピーマン たまねぎ △干しいたけ ×しょうが汁 青ねぎ ブロッコリー
2 水	カレーシチュー 切干大根の煮物 〔ご飯〕	〇油 じゃがいも 〇糸こんにゃく 〇さとう 未満児(米)	△牛肉(モモ) 〇油揚げ・	×にんにく ×しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ りんご グリーンピース(冷凍) △切干しいたけ △干しいたけ さやいんげん
7 月	肉じゃがが ベーコンとキャベツの炒めもの 〔ご飯〕	じゃがいも 〇糸こんにゃく 〇油 〇さとう 未満児(米)	△牛肉(モモ) 〇ベーコン・	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ スイトマト(冷凍・冷蔵)
8 火	☆こいのぼり献立☆ わかさぎのカレー揚げ ポテトサラダ ちすくスープ 〔ご飯〕	かたくり粉 〇油 じゃがいも △マヨネーズドレッシング 未満児(米)	わかさぎ(粉) △ツナ(油漬) 木綿豆腐・ 〇もずく(生)	きゅうり にんじん スイトマト(冷蔵・冷蔵) たまねぎ 青ねぎ
9 水	照り焼き子キン ほうれん草のおかかあえ 豚肉と野菜のみそ汁 〔ご飯〕	〇さとう 〇糸こんにゃく 未満児(米)	△鶏肉(もも・皮付) 〇糸かつお △豚肉(ばら) 〇みそ	×しょうが汁 ほうれん草 にんじん たまねぎ だいこん 青ねぎ
10 木	豚肉と野菜の元気ダレ ワンタンスープ チーズ 〔ご飯〕	〇油 〇さとう 〇ごま油 △いりごま(白) ワンタンの皮(生)・ 未満児(米)	△豚肉(モモ) 〇白みそ △プロセスチーズ・	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ にら りんご ×しょうが ×にんにく もやし(生) 青ねぎ
11 金	カレイのムニエル じゃがいものゴマソテー 若竹汁 〔ご飯〕	小麦粉・ 〇バター・ 〇油 じゃがいも 〇さとう △いりごま(白) 未満児(米)	かレイ 絹ごし豆腐・ 〇カットわかめ(干)	レモン(果汁) にんじん たまねぎ ×たけのこ(ゆで) 青ねぎ
12 土	カレーシチュー みかんゼリー 〔ご飯〕	〇油 じゃがいも 未満児(米)	△牛肉(モモ)	×にんにく ×しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ りんご グリーンピース(冷蔵)
14 月	豆腐と豚肉の旨煮 スパゲティサラダ 〔ご飯〕	〇油 かたくり粉 スパゲティ(乾) △マヨネーズドレッシング 未満児(米)	△豚肉(モモ) 木綿豆腐・ △ツナ(油漬)	たまねぎ にんじん △えのきたけ スイトマト(冷蔵・冷蔵) ×しょうが汁 青ねぎ きゅうり
15 火	煮魚 ☆がみかみ献立☆ きんぴらごぼう かぼちゃのみそ汁 〔ご飯〕	〇さとう 〇糸こんにゃく 〇ごま油 △いりごま(白) 未満児(米)	白身魚 △豚肉(モモ) ×ひら天・ 木綿豆腐・ 〇みそ 〇カットわかめ(干)	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ かぼちゃ 青ねぎ
16 水	☆がみかみ献立☆ 大豆ともずくのかき揚げ きゅうりこんぶ 中華スープ 〔ご飯〕	小麦粉・ かたくり粉 〇油 未満児(米)	〇大豆(水煮)・ 〇もずく(生) ×ちくわ・ △塩昆布 △豚肉(ばら) 絹ごし豆腐・	たまねぎ にんじん きゅうり 青ねぎ
17 木	高野豆腐の卵とじ チャプチェ 〔ご飯〕	〇さとう 〇はるさめ(乾) 〇油 △いりごま(白) 〇ごま油 未満児(米)	高野豆腐(乾)・ △鶏肉(もも・皮付) 〇たまご・ △豚肉(モモ)	たまねぎ △しめじ にんじん グリーンピース(冷蔵) ×たけのこ(ゆで) 青ねぎ △干しいたけ
18 金	鯖の塩焼き マカロニのケチャップあえ かきたま汁 〔ご飯〕	マカロニ(乾)・ 〇油 かたくり粉 未満児(米)	△さわら 〇ロースハム・ 〇たまご・ 〇カットわかめ(干)	たまねぎ にんじん ピーマン △しめじ 青ねぎ
19 土	洋風うどん くだもの 〔ご飯〕	うどん(ゆで)・ 〇さとう 〇ごま油	△豚肉(モモ)	にんじん たまねぎ キャベツ △干しいたけ 青ねぎ バナナ

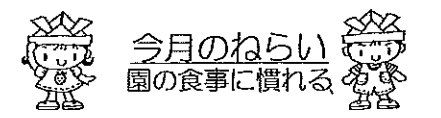
曜日	献立名	材 料 名		
		熱や力になるもの	血や肉・骨をつくるもの	体の調子をととのえるもの
21 月	麻婆豆腐 ブロッコリーのツナマヨ和え 〔ご飯〕	〇油 〇さとう かたくり粉 △マヨネーズドレッシング △いりごま(白) 未満児(米)	木綿豆腐・ △豚ひき肉 〇みそ(生) △ツナ(油漬)	にんじん ピーマン たまねぎ △干しいたけ ×しょうが汁 青ねぎ ブロッコリー
22 火	カレイのムニエル じゃがいものゴマソテー 若竹汁 〔ご飯〕	小麦粉・ 〇バター・ 〇油 じゃがいも 〇さとう △いりごま(白)	かレイ 絹ごし豆腐・ 〇カットわかめ(干)	レモン(果汁) にんじん たまねぎ ×たけのこ(ゆで) 青ねぎ
23 水	☆誕生会☆ 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーのおかかあえ 若草スープ 〔ご飯〕	かたくり粉 〇油 じゃがいも 未満児(米)	△鶏肉(もも・皮付) 〇削りかつお 〇ベーコン・ 〇カットわかめ(干)	ブロッコリー たまねぎ にんじん さやえんどう
24 木	高野豆腐の卵とじ チャプチェ 〔ご飯〕	〇さとう 〇はるさめ(乾) 〇油 △いりごま(白) 〇ごま油 未満児(米)	高野豆腐(乾)・ △鶏肉(もも・皮付) 〇たまご・ △豚肉(モモ)	たまねぎ △しめじ にんじん グリーンピース(冷蔵) ×たけのこ(ゆで) 青ねぎ △干しいたけ
25 金	鯖のパン粉焼き ほうれん草のソテー 豆乳のコンスープ 〔ご飯〕	パン粉・ 〇油 じゃがいも 未満児(米)	鯖 豆乳(調製豆乳)・	レモン(果汁) ほうれん草 にんじん △しめじ たまねぎ スイトマト(冷蔵・冷蔵)
26 土	ミートソーススパゲティ くだもの 〔ご飯〕	スパゲティ(乾)・ 〇油 〇さとう	△牛ひき肉 △豚ひき肉	たまねぎ にんじん △干しいたけ トマトピューレ グリーンピース(冷蔵) オレシジ
28 月	豆腐と豚肉の旨煮 スパゲティサラダ 〔ご飯〕	〇油 かたくり粉 スパゲティ(乾)・ △マヨネーズドレッシング 未満児(米)	△豚肉(モモ) 木綿豆腐・ △ツナ(油漬)	たまねぎ にんじん △えのきたけ スイトマト(冷蔵・冷蔵) ×しょうが汁 青ねぎ きゅうり
29 火	煮魚 ☆がみかみ献立☆ きんぴらごぼう かぼちゃのみそ汁 〔ご飯〕	〇さとう 〇糸こんにゃく 〇ごま油 △いりごま(白) 未満児(米)	白身魚 △豚肉(モモ) ×ひら天・ 木綿豆腐・ 〇みそ 〇カットわかめ(干)	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ かぼちゃ 青ねぎ
30 水	☆がみかみ献立☆ 大豆ともずくのかき揚げ きゅうりこんぶ 中華スープ 〔ご飯〕	小麦粉・ かたくり粉 〇油 未満児(米)	〇大豆(水煮)・ 〇もずく(生) ×ちくわ・ △塩昆布 △豚肉(ばら) 絹ごし豆腐・	たまねぎ にんじん きゅうり 青ねぎ
31 木	肉じゃがが ベーコンとキャベツの炒めもの 〔ご飯〕	じゃがいも 〇糸こんにゃく 〇油 〇さとう 未満児(米)	△牛肉(モモ) 〇ベーコン・	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ スイトマト(冷蔵・冷蔵)

☆こいのぼりランチ☆
わかさぎのから揚げで「こいのぼり」、
ポテトサラダは「雲」を表しています。
エビフライでもかわいくできます。
ご家庭でも、楽しく作ってみてください。



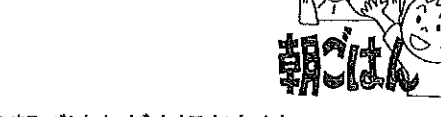
(イメージ写真)

* 園の行事等により多少の変更があります。□内は3才未満児のみの献立です。
離乳食に使用している食品の区分表示 無印…生後5、6ヶ月ごろ・〇…生後7、8ヶ月ごろ
△…生後9～11ヶ月ごろ・□…生後12～18ヶ月ごろ・×…離乳食には適さない



旬の食材
たけのこ キャベツ じゃがいも
たまねぎ スナップえんどう
そらまめ さやえんどう
アスパラガス

元気の素は 朝ごはんから
朝食は一日のスタートの活力として、とても大切なものです。忙しさの中で流されがちな朝ごはんの重要性をもう一度振り返ってみましょう。



- 〇朝ごはんが大切なわけ
- ・脳を活発に働かせるため
 - ・睡眠により下がっている体温を上げるため
 - ・朝の排便の習慣をつけるため
 - ・成長に欠かせない大切な栄養素をとるため

- 〇朝ごはんをしっかりと食べないと?
- ・疲れやすくなる
 - ・遊びに集中できない
 - ・おなかが減ってイライラする
 - ・落ち着きがなくなる
 - ・肥満になりやすい

〇忙しい朝には
あらかじめ何を食べるかを考えておき、前日に下ごしらえや、作りおきをしておくことができます。
例) 野菜を切っておく。
卵をゆでておく。

〇おいしく朝ごはんを食べるために

- ・夜遅くまで間食しない。
- ・生活リズムを早寝早起きにし、朝食を食べる最低30分前には起きて体を目覚めさせる。
- ・朝にお手伝いをする。

例) 新聞を取りに行く、朝ごはんの手伝いなど