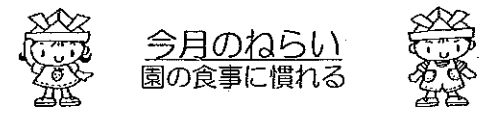


曜日	献立名	材 料 名		
		熱や力になるもの	血や肉・骨をつくるもの	体の調子をととのえるもの
2月	フェジョアーダ マカロニサラダ 【ご飯】	じゃがいも Oオリーブ油 Oさとう マカロニ(乾) △マツナドレッシング 未満児【米】	△豚肉(モモ) O白いんげん豆(ゆで) Oツナ(水煮)	たまねぎ にんじん パセリ(生) キャベツ きゅうり
6月	豆腐と豚肉の旨煮 リヨネースポテト 【ご飯】	O油 かたくり粉 じゃがいも 未満児【米】	△豚肉(モモ) 木綿豆腐 Oベーコン	たまねぎ にんじん △えのきたけ スイトコーン(粒・油) Xしょうが汁 青ねぎ
7月	イタリアンスパゲティ くだもの	スパゲティ(乾) O油	□ロースハム	にんじん たまねぎ ピーマン △しめじ グリーン・ス(冷) いちご
9月	麻婆豆腐 春雨サラダ 【ご飯】	O油 Oさとう かたくり粉 Oはるさめ(乾) Oごま油 △いりごま(白) 未満児【米】	木綿豆腐 △豚ひき肉 Oみそ(赤) □ロースハム	にんじん ピーマン たまねぎ △干しいたけ Xしょうが汁 青ねぎ
10月	☆こいのぼりランチ☆ わかさぎのから揚げ ポテトサラダ 若草スープ 【ご飯】	かたくり粉 O油 じゃがいも △マツナドレッシング 未満児【米】	わかさぎ(粉) △ツナ(油濁) Oベーコン Oカットわかめ(干)	きゅうり スイトコーン(粒・油)
11月	カレーシチュー(米粉) 切干大根の煮物 【ご飯】	O油 じゃがいも 米粉 Oさとう 未満児【米】	△牛肉(モモ) O油揚げ	Xにんにく Xしょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ りんご
12月	豚肉と野菜の元気ダレ 卵ともずく中華スープ チーズ 【ご飯】	O油 Oさとう Oごま油 △いりごま(白) 未満児【米】	△豚肉(モモ) O白みそ 木綿豆腐 Oもずく(生) Oたまご △プロセスチーズ	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ Xしょうが Xにんにく
13月	鮭の塩焼き ひじき大豆 豚汁 【ご飯】	□こんにゃく O油 Oさとう 未満児【米】	鮭 Oひじき(乾) O大豆(水煮) O油揚げ △豚肉(ばら) Oみそ	にんじん △干しいたけ さやいんげん かぼちゃ だいこん 青ねぎ
14月	洋風うどん くだもの	うどん(ゆで) Oさとう Oごま油	△豚肉(肩)	にんじん たまねぎ キャベツ △干しいたけ 青ねぎ バナナ
17月	鯖の照り焼き ☆かみかみ献立☆ きんぴらごぼう 若竹汁 【ご飯】	Oごま油 Oさとう △いりごま(白) 未満児【米】	△さわら △豚肉(モモ) Xひら天 絹ごし豆腐 Oカットわかめ(干)	Xしょうが汁 ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ Xたけのこ(ゆで)
18月	もち粉チキン きゅうりごんぶ みそスープ 【ご飯】	もち粉 コーンスターチ O油 △いりごま(白) 未満児【米】	△鶏肉(もも・皮付) Oたまご △塩昆布 木綿豆腐 Oみそ	Xにんにく Xしょうが汁 きゅうり たまねぎ にんじん 青ねぎ
19月	親子煮 チャプチェ 【ご飯】	じゃがいも O油 Oさとう ふ(乾) Oはるさめ(乾) △いりごま(白) Oごま油 未満児【米】	△鶏肉(もも皮なし) Oたまご O味噌汁のり △豚肉(モモ)	たまねぎ にんじん △干しいたけ Xたけのこ(ゆで) 青ねぎ
20月	☆誕生会☆ カレイの△ニエル ゆでそらまめ 豆乳のコンソープ 【ご飯】	小麦粉 Oバター O油 △マツナドレッシング 未満児【米】	かレイ 豆乳(調製豆乳)	レモン(果汁) そらまめ(ゆで) たまねぎ にんじん スイトコーン(ゆで) アスパラガス

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	イタリアンスパゲティ くだもの	スパゲティ(乾) O油	□ロースハム	にんじん たまねぎ ピーマン △しめじ グリーン・ス(冷) いちご
23月	フェジョアーダ マカロニサラダ 【ご飯】	じゃがいも Oオリーブ油 Oさとう マカロニ(乾) △マツナドレッシング 未満児【米】	△豚肉(モモ) O白いんげん豆(ゆで) Oツナ(水煮)	たまねぎ にんじん パセリ(生) キャベツ きゅうり
24月	鮭の塩焼き ひじき大豆 豚汁 【ご飯】	□こんにゃく O油 Oさとう 未満児【米】	鮭 Oひじき(乾) O大豆(水煮) O油揚げ △豚肉(ばら) Oみそ	にんじん △干しいたけ さやいんげん かぼちゃ だいこん 青ねぎ
25月	麻婆豆腐 春雨サラダ 【ご飯】	O油 Oさとう かたくり粉 Oはるさめ(乾) Oごま油 △いりごま(白) 未満児【米】	木綿豆腐 △豚ひき肉 Oみそ(赤) □ロースハム	にんじん ピーマン たまねぎ △干しいたけ Xしょうが汁 青ねぎ
26月	☆かみかみ献立☆ 納豆ともずくのから揚げ アツメの昆布茶和え ワンタンスープ 【ご飯】	小麦粉 かたくり粉 O油 Oごま油 ワンタンの皮(生) 未満児【米】	O納豆 Xちくわ Oもずく(生) △豚肉(モモ)	たまねぎ にんじん さやいんげん ブロッコリー もやし(太) 青ねぎ
27月	白身魚のパン粉焼き じゃがいものゴマソテー みそ汁 【ご飯】	パン粉 O油 じゃがいも Oさとう △いりごま(白) 未満児【米】	カラスカレイ 絹ごし豆腐 Oカットわかめ(干) Oみそ	レモン(果汁) にんじん さやいんげん たまねぎ 青ねぎ
28月	洋風うどん くだもの	うどん(ゆで) Oさとう Oごま油	△豚肉(肩)	にんじん たまねぎ キャベツ △干しいたけ 青ねぎ バナナ
30月	肉じゃが おと春キャブのごま酢あえ 【ご飯】	じゃがいも □糸こんにゃく O油 Oさとう △いりごま(黒) 未満児【米】	△牛肉(モモ) Oツナ(水煮)	にんじん たまねぎ さやいんげん 春キャベツ
31月	鯖の照り焼き ☆かみかみ献立☆ きんぴらごぼう 若竹汁 【ご飯】	Oごま油 Oさとう △いりごま(白) 未満児【米】	△さわら △豚肉(モモ) Xひら天 絹ごし豆腐 Oカットわかめ(干)	Xしょうが汁 ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ Xたけのこ(ゆで)



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 いちご

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。



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

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

忙しい朝には

あらかじめ何を食べるか考えておき、前日に下ごしらえや、作りおきをしておくと朝あわてないで作ることができます。

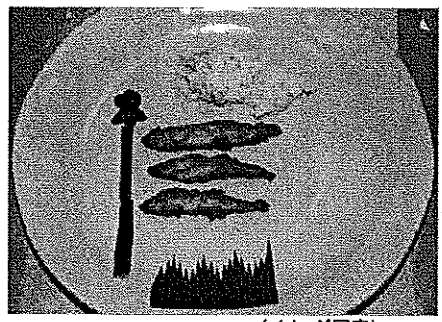
例) 野菜を切っておく。
卵をゆでておく。

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

☆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。
エビフライでも代用可能です。
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・O…生後7、8ヶ月ごろ
△…生後9~11ヶ月ごろ・□…生後12~18ヶ月ごろ・X…離乳食には適さない