



日	曜	昼食	午前おやつ (0・1歳児)	3色分類		
			午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
1	火	ごはん 豚のしょうが焼き スティック野菜 みそ汁 くだもの	牛乳 麦茶 ひじき雑炊	牛乳 豚かたロース 味噌	精白米 上白糖 サラダ油 片栗粉	生姜 玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり キャベツ しめじ オレンジ ひじき
2	水	こいのぼりカレー 5色和え くだもの	牛乳 ウエファー 麦茶 たまごぼうろ	牛乳 豚かたロース 脱脂粉乳 チーズ	精白米 じゃがいも サラダ油 バター 薄力粉 上白糖	玉ねぎ 人参 レーズン コーン グリンピース もやし 小松菜 しめじ りんご
7・21	月	ごはん 家常豆腐 スティック野菜 中華スープ くだもの	牛乳 ハイハイ 麦茶 わかめせんべい	牛乳 厚揚げ 豚かたロース 味噌	精白米 ごま油 上白糖 片栗粉	長ねぎ 干しいたけ 生姜 人参 チンゲン菜 玉ねぎ バナナ
8・22	火	ごはん 鯿の南蛮漬け 切干し大根の炒り煮 みそ汁 くだもの	牛乳 麦茶 お麴ラスク	牛乳 あじ 味噌 きな粉	精白米 片栗粉 サラダ油 上白糖 さといも 焼きふ マーガリン	玉ねぎ ピーマン 切干大根 人参 ごぼう キウイ
9・23	水	食パン スパニッシュオムレツ コールスロー スープ くだもの	牛乳 どうぶつビスケット 麦茶 しらすおにぎり	牛乳 鶏卵 チーズ ベーコン しらす	食パン 上白糖 じゃがいも 精白米 ごま	玉ねぎ ほうれん草 キャベツ コーン 大根 人参 りんご わかめ
10・24	木	ごはん 豚肉とセロリの塩炒め スティック野菜 みそ汁 くだもの	牛乳 麦茶 みそ蒸しパン	豚かたロース 絹豆腐 味噌 牛乳	精白米 片栗粉 サラダ油 薄力粉 上白糖	セロリ 人参 えのきたけ にんにく 生姜 きゅうり わかめ バナナ
11	金	ごはん 鯖の梅干し煮 トマトサラダ すまし汁 くだもの	牛乳 りんご 牛乳 ハイハイ	牛乳 さわら	精白米 上白糖 サラダ油 焼きふ こしあん	りんご 梅干し トマト きゅうり コーン 小松菜 オレンジ 粉寒天
14・28	月	ごはん 鶏肉のトマト煮 スティック野菜 くだもの	野菜ジュース チーズ 麦茶 おからもち	チーズ 鶏もも 脱脂粉乳 おから 牛乳	精白米 じゃがいも サラダ油 上白糖 片栗粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース ホールトマト 大根 りんご のり
15・29	火	ごはん 鮭のねぎみそ焼き 白和え すまし汁 くだもの	牛乳 麦茶 マカロニあべかわ	牛乳 鮭 味噌 木綿豆腐 きな粉	精白米 上白糖 ごま油 こんにゃく ごま マカロニ	長ねぎ ほうれん草 人参 みつば しめじ オレンジ
16・30	水	きのこスパゲティ マッシュポテト 卵スープ くだもの	牛乳 パナナ 麦茶 オカカおにぎり	牛乳 鶏もも 鶏卵 かつお節	スパゲティ サラダ油 じゃがいも 精白米	バナナ しめじ えのきたけ 玉ねぎ 小ねぎ グリンピース コーン チンゲン菜 人参 キウイ
17・31	木	ごはん 五目巾着煮 ブロッコリーのおかか和え みそ汁 くだもの	牛乳 麦茶 かるかん	牛乳 油揚げ 鶏ひき肉 木綿豆腐 かつお節 味噌	精白米 ごま さつまいも 上新粉 上白糖 ながいも こしあん	人参 ひじき しいたけ えだまめ 生姜 ブロッコリー わかめ バナナ
18	金	ポークカレー スティック野菜 ブルーベリーヨーグルト	牛乳 ソフトおせんべい 麦茶 キャロットゼリー	牛乳 豚かたロース 脱脂粉乳 ヨーグルト	精白米 じゃがいも サラダ油 薄力粉 上白糖 ブルーベリージャム	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり りんごジュース レモン汁 粉寒天
25	金	サンドイッチ フレンチサラダ 肉団子スープ	牛乳 ウエファー 麦茶 ふわふわバンケーキ	牛乳 ツナ チーズ 鶏ひき肉 豚ひき肉	食パン サラダ油 上白糖 片栗粉 春雨 ホットケーキミックス	きゅうり キャベツ バイン缶 生姜 長ねぎ 白菜 インゲン 小松菜 人参

☆はじめて召し上がる食材については事前にご家庭でお試ください

☆材料の都合により献立を変更する場合があります

☆25日はお誕生日給食です

今月の平均栄養価

	完了期
エネルギー	354kcal
たんぱく質	13.7
脂質	8.7g
炭水化物	54.6g
塩分	0.9g

身体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間にたまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。タケノコ、フキ、ナノハナ、セリ、ウドなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に身体が追いついていないから。旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。

