



日	曜	献立名	主要材料			間食	乳児おやつ(午前)	
			血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	身体の調子をよくするもの		乳児・幼児おやつ(午後)	
2	月	ご飯 豆腐チャンプル 華風スープ 果物	牛乳, きな粉, 豆腐, 豚肉, チーズ, みそ	精白米, ビーフン, 食パン, 砂糖, グラニュー糖 ごま油, マーガリン	チンゲン菜, にら, 人参, たけのこ, 玉葱, もやし 木耳, 生椎茸, パナナ	牛乳 チーズ	牛乳 きな粉トースト	
3	火	憲法記念日						
4	水	みどりの日						
5	木	こどもの日						
6	金	ご飯 タンドリーチキン 付け合せ 野菜スープ	牛乳, 若鶏肉, ベーコン	精白米, ジャガイモ, 砂糖	バナナ, さやいんげん, 人参, パセリ, キャベツ 玉葱, コーン缶, にんにく	牛乳 菓子	牛乳 青りんごゼリー 菓子	
7	土	五目うどん にしき和え 果物	牛乳, 油揚げ, 若鶏肉	うどん, 砂糖, ごま油	小松菜人参, 葱, きゅうり, ごぼう, コーン缶 もやし, えのき茸, 木耳, オレンジ	牛乳 菓子	牛乳 たこ焼き	
9	月	ご飯 カレー肉じゃが レモン酢和え 果物	豚肉, 刻み昆布, 甘納豆, チーズ	精白米, 米粉, 糸こんにゃく, ジャガイモ, 砂糖, 油	さやいんげん, 人参, キャベツ, きゅうり, 玉葱 バナナ, レモン汁	牛乳 チーズ	お茶 米粉甘納豆蒸しパン	
10	火	豆ごはん きんぴらごぼう 厚揚げのみそ汁	牛乳, 厚揚げ, しらす干し, さつま揚げ, 卵 スキムミルク, みそ	小麦粉, 精白米, もち米, 糸こんにゃく, 砂糖 油, ごま	人参, 葱, ピーマン, アラスカ, ごぼう, 玉葱 しめじ茸, レーズン, オレンジ	牛乳 果物	ミルク ナゲット	
11	水	ご飯 肉団子と豆腐のスープ ハンサンスー 果物	牛乳, 豆腐, こしあん, 若鶏挽肉, ハム, 卵	精白米, 上新粉, 白玉粉, でん粉, 春雨, 砂糖 ごま油, ごま	にら, 人参, きゅうり, 生姜, 玉葱, 木耳, 干椎茸	牛乳 果物	お茶 三末:クラッカーサンド 三上:かしわもち	
12	木	ご飯 魚のチーズ風味天ぷら ゆでキャベツ 切り干し大根のみそ汁	牛乳, 油揚げ, カレイ, ゼラチン, 卵 スキムミルク, 粉チーズ, 寒天, 塩わかめ, みそ	小麦粉, 精白米, 砂糖, 油	人参, 葱, キャベツ, 切干大根, しめじ茸 オレンジジュース, りんご	牛乳 果物	ミルク キャロットゼリー 菓子	
13	金	ハヤシライス ピーマンのマリネ 果物	ツナ缶, 豚肉, 牛乳	精白米, ジャガイモ, 砂糖, 油	オレンジ, トマトジュース, 人参, 赤ピーマン グリーンピース, キャベツ, 玉葱, にんにく ピーマン, コーン缶, 梅干し	牛乳 菓子	お茶 梅コーンおにぎり	
14	土	みそラーメン 中華サラダ 果物	牛乳, かまぼこ, 焼き豚, みそ	中華そば, 砂糖, ごま油, 小麦粉	小松菜, 人参, 葱, キャベツ, きゅうり, 玉葱 コーン缶, にんにく, もやし, 木耳, パナナ	牛乳 菓子	牛乳 オレオカップケーキ	
16	月	ご飯 ポテトスープ しらすサラダ 果物	牛乳, しらす干し, 若鶏肉, 豚肉, 卵 スキムミルク	小麦粉, 精白米, 上新粉, ジャガイモ, 砂糖, 油 ごま油	チンゲン菜にら, 人参, パセリ, キャベツ きゅうり, 玉葱, コーン缶, しめじ茸, オレンジ	牛乳 果物	ミルク チヂミ	

日	曜	献立名	主要材料			間食	乳児おやつ(午前)
			血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	身体の調子をよくするもの		乳児・幼児おやつ(午後)
17	火	照り焼き丼 いらたま汁 果物	牛乳, 豆腐, 若鶏肉もも, 卵, スキムミルク	精白米, でん粉, 砂糖, 油	小松菜, いら, 人参, キャベツ, 生姜, 玉葱 りんご	牛乳 菓子 ミルク ラスク	
18	水	ご飯 セロリのかき揚げ 付け合せ 油揚げのみそ汁	牛乳, 茹大豆, きな粉, 絹豆腐, 油揚げ, ハム スキムミルク, みそ	小麦粉, 精白米, 白玉粉, さつまいも, 砂糖, 油	オレンジ, 人参, 葱, キャベツ, セロリー 玉葱, コーン缶, えのき茸	牛乳 果物 ミルク いちごのババロア 菓子	
19	木	ご飯 魚のバーベキューソースかけ 付け合せ 豆乳スープ	牛乳, 豆乳, 鮭, ツナ, ベーコン, スキムミルク チーズ	ロールパン, マカロニ, 精白米, 砂糖, 油 マーガリン, マヨネーズ	Gアスパラ, チンゲン菜, トマト, 人参 きゅうり, ごぼう, 玉葱, しめじ茸, りんご レモン汁	牛乳 チーズ ミルク かみかみサンド	
20	金	ご飯 若鶏の甘辛 ごま和え 豆腐とわかめのすまし汁	牛乳, 豆腐, 若鶏肉もも, スキムミルク, 塩わかめ	精白米, ジャガイモ, でん粉, 砂糖, 油, ごま	人参, 葱, パセリ, きゅうり, 玉葱, もやし 生椎茸	牛乳 果物 ミルク ジャガイモのバター焼き	
21	土	和風スパゲッティ スティック野菜 果物	牛乳, ベーコン, もみのり	スパゲッティ, 油, マヨネーズ, ジャガイモ	チンゲン菜, 人参, きゅうり, 大根, 玉葱 コーン缶, 木耳, レモン汁, オレンジ	牛乳 菓子 牛乳 フライドポテト	
23	月	ご飯 五目汁 焼きししゃも いそ煮	茹大豆, 豆腐, ししゃも, さつまいも, 豚肉, 卵 スキムミルク, ひじき, 牛乳	小麦粉, 精白米, でん粉, 砂糖, 油	さやいんげん, かぼちゃ, 人参, 葱, ごぼう パイン缶, レーズン, バナナ	牛乳 果物 ミルク パイナップルケーキ	
24	火	中華丼 チンゲン菜のスープ 果物	牛乳, 豚肉, えび, ハム, スキムミルク	精白米, 砂糖, 油	バナナ, 生姜, 人参, 玉葱, たけのこ, キャベツ チンゲン菜, しめじ茸, 木耳	牛乳 菓子 ミルク アメリカンドッグ	
25	水	ご飯 豆腐ハンバーグ 付け合せ コーンスープ	牛乳, しぼり豆腐, 牛挽肉, 豚挽肉, ベーコン ゼラチン, 卵, スキムミルク	パン粉, 精白米, 砂糖, 油, ごま	オレンジ, トマト, 人参, パセリ, キャベツ, 玉葱 コーン缶, みかん缶, パイン缶, 黄桃缶, レモン汁	牛乳 果物 ミルク 杏仁豆腐	
26	木	ご飯 魚の煮つけ おひたし えのきたけのみそ汁	牛乳, 豆腐, さわら, ちくわ, スキムミルク, みそ	小麦粉, 精白米, ジャガイモ, でん粉, 砂糖, 油	小松菜, いら, 人参, ごぼう, 生姜, 玉葱, もやし えのき茸	牛乳 果物 ミルク ごぼじゃがフライ	
27	金	ご飯 牛乳と野菜のオニオンソース炒め オニオンスープ 果物	牛乳, 牛肉, ベーコン, 卵, スキムミルク, チーズ 小麦粉	小麦粉, 精白米, 砂糖, 油, ごま油, マーガリン ごま, 黒ごま	チンゲン菜, 人参, 葱, 赤ピーマン, 玉葱, もやし 黄ピーマン, 木耳, しめじ茸	牛乳 チーズ ミルク セサミクッキー	
28	土	きつねうどん キャベツのおかか和え 果物	牛乳, 油揚げ, しらす干し, 糸かつお, かまぼこ 粉チーズ	うどん, 砂糖, パン	人参, 葱, キャベツ, 玉葱, もやし, 干椎茸 バナナ	牛乳 菓子 牛乳 チーズトースト	
30	月	パン ハンガリアシチュー ハムサラダ 果物	牛乳, 糸かつお, ツナ, 牛挽肉, 豚挽肉, ハム みそ	パン, 精白米, ジャガイモ, 砂糖, 油, ごま油	小松菜, 人参, グリンピース, キャベツ, きゅうり 生姜, 玉葱, コーン缶, にんにく, しめじ茸 オレンジ	牛乳 菓子 お茶 小松菜のツナのみそおにぎり	
31	火	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 付け合せ ミネストラスープ	牛乳, 若鶏肉, ベーコン, スキムミルク ヨーグルト	精白米, マカロニ, ジャガイモ, 油 マーマレード	トマト, 人参, パセリ, フロッコリー, セロリー 玉葱, パイン缶, みかん缶, 黄桃缶	牛乳 果物 ミルク フルーツヨーグルト	

今月の旬・鯖について

春が旬の鯖は脂が少なく、さっぱりしているのでオリーブオイルでマリネやムニエルがおすすめです☆
冬は脂のノリがよく、こってりと濃厚な味わいなのでお刺身もおいしいです。購入するときは、目の色が赤く染まり濁っていないもの
切り身は血合いの部分に鮮やかな赤色が見られるものを選ぶと良いですよ。

