

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (〇朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 金	ふりかけ御飯 エビフライ スマイルポテト ツナサラダ ポトフ 一口ゼリー	〇牛乳 〇せんべい ◎お茶 ◎柏餅(幼児) ◎ジャムサンド(乳児)	ツナ缶、ウインナーソーセージ、鶏もも肉、牛乳	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、ぶなしめじ、たまねぎ、いちごジャム	うるち米、フライドポテト、サラダ油、上白糖、じゃがいも、食パン	ふりかけ、えびフライ、食塩、穀物酢、こいくちしょうゆ、コンソメ、オレンジゼリー、甘辛せんべい、麦茶、かしわもち
2 土	焼きビーフン 華風スープ	〇牛乳 〇せんべい ◎牛乳 ◎ピザトースト	豚かたロース、ベーコン、牛乳、ピザ用チーズ	ぶなしめじ、にんじん、キャベツ、青ピーマン、たまねぎ、あおのり、しいたけ、たけのこ、葉ねぎ	ビーフン、サラダ油、食パン	ウスターソース、オイスターソース、こいくちしょうゆ、食塩、こしょう、中華だし、甘辛せんべい、トマトケチャップ
7 木	御飯 魚のごまみそ焼き 酢の物 沢煮わん	〇牛乳 〇せんべい ◎お茶 ◎ひすい白玉(幼児) ◎オレンジゼリー、せんべい(乳児)	さわら、豚かたロース、牛乳、絹ごし豆腐、きな粉、ゼラチン	キャベツ、にんじん、こまつな、たまねぎ、しいたけ、ごぼう、たけのこ、葉ねぎ、グリーンピース、粉寒天、オレンジジュース	うるち米、サラダ油、上白糖、いりごま、白玉粉	合成清酒、米みそ、本みりん、こいくちしょうゆ、穀物酢、食塩、煮干しだし、甘辛せんべい、麦茶、みりん風調味料
8 金	御飯 豆腐ボール ゆでキャベツ じゃがいものみそ汁	〇牛乳 〇チーズ ◎ミルク ◎ぼうしパン	木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、牛乳、プロセスチーズ、スキムミルク	きくらげ、ミックスベジタブル、キャベツ、たまねぎ、にんじん、さやえんどう	うるち米、かたくり粉、サラダ油、上白糖、じゃがいも、ロールパン、薄力粉、マーガリン	食塩、こいくちしょうゆ、穀物酢、米みそ、煮干しだし
9 土	肉うどん 甘酢漬け	〇牛乳 〇せんべい ◎牛乳 ◎ココアホットケーキ	かつお節、牛かた肉、蒸しかまぼこ、牛乳	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、チンゲンサイ、りょくとうもやし、きくらげ	干しうどん、上白糖、いりごま、ホットケーキミックス、粉糖	こいくちしょうゆ、料理酒、みりん風調味料、おろししょうが、食塩、穀物酢、甘辛せんべい、ミルクココア
11 月	御飯 肉じゃが おかか和え オレンジ	〇牛乳 〇バナナ ◎ミルク ◎ヨーグルトケーキ	牛ばら肉、削り節、牛乳、スキムミルク、卵、プレーンヨーグルト	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、ほうれんそう、キャベツ、ネーブルオレンジ、バナナ	うるち米、サラダ油、じゃがいも、こんにゃく、上白糖、マーガリン、薄力粉	こいくちしょうゆ、みりん風調味料、ベーキングパウダー
12 火	みそラーメン 大根サラダ バナナ	〇牛乳 〇チーズ ◎ミルク ◎フライドポテト	焼き豚、蒸しかまぼこ、牛乳、プロセスチーズ、スキムミルク	こまつな、にんじん、たまねぎ、りょくとうもやし、コーン缶、だいこん、スイートコーン、バナナ	中華めん、上白糖、サラダ油、フライドポテト	中華だし、おろしにんにく、こいくちしょうゆ、米みそ、穀物酢、食塩
13 水	食パン ヘルシーミートローフ 付け合せ 豆乳スープ	〇牛乳 〇オレンジ ◎お茶 ◎小松菜のツナのみそおにぎり	木綿豆腐、豚ひき肉、ベーコン、豆乳、牛乳、ツナ缶、かつお節	たまねぎ、にんじん、スナックえんどう、ぶなしめじ、ほうれんそう、ネーブルオレンジ、こまつな	食パン、いりごま、パン粉、サラダ油、マカロニ、うるち米、ごま油	食塩、こしょう、ウスターソース、トマトケチャップ、コンソメ、麦茶、本みりん、米みそ
14 木	御飯 魚のチーズ風味天ぷら 付け合せ 油揚げのみそ汁	〇牛乳 〇りんご ◎ミルク ◎キャロットゼリー ◎せんべい	かれい、粉チーズ、油揚げ、牛乳、スキムミルク、ゼラチン	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、生わかめ、葉ねぎ、りんご、寒天、オレンジジュース	うるち米、天ぷら粉、サラダ油、上白糖	食塩、こしょう、煮干しだし、米みそ、甘辛せんべい
15 金	御飯 牛肉と野菜のオイスターソース炒め 春雨スープ オレンジ	〇牛乳 〇せんべい ◎ミルク ◎ココアクリームパン	牛ばら肉、牛乳、スキムミルク	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、りょくとうもやし、赤ピーマン、黄ピーマン、きくらげ、こまつな、ネーブルオレンジ	うるち米、サラダ油、ごま油、はるさめ、食パン、かたくり粉、上白糖、有塩バター	合成清酒、オイスターソース、食塩、こいくちしょうゆ、中華だし、こしょう、甘辛せんべい、ピュアココア
16 土	和風スパゲッティ 春キャベツのマリネ	〇牛乳 〇せんべい ◎牛乳 ◎プリン ◎せんべい	ツナ缶、かつお節、牛乳	たまねぎ、にんじん、こまつな、しいたけ、焼きのり、キャベツ、きゅうり、レーズン	スパゲッティ、サラダ油、ごま油、上白糖	こいくちしょうゆ、食塩、みりん風調味料、穀物酢、こしょう、甘辛せんべい、カスタードプリン
18 月	御飯 肉団子と豆腐のスープ 中華炒め バナナ	〇牛乳 〇オレンジ ◎ミルク ◎米粉ココア蒸しパン	鶏ひき肉、木綿豆腐、焼き豚、牛乳、スキムミルク	たまねぎ、干しいたけ、にんじん、にら、キャベツ、りょくとうもやし、赤ピーマン、きくらげ、バナナ、ネーブルオレンジ	うるち米、かたくり粉、ごま油、薄力粉、サラダ油、上白糖、米粉	おろししょうが、食塩、こしょう、中華だし、こいくちしょうゆ、ミルクココア、ベーキングパウダー
19 火	御飯 セロリのかき揚げ 付け合せ 麩のすまし汁	〇牛乳 〇バナナ ◎ミルク ◎かみかみサンド	大豆、ロースハム、牛乳、スキムミルク、ツナ缶	セロリ、たまねぎ、キャベツ、トマト、にんじん、生わかめ、えのきたけ、切りみつば、バナナ、ごぼう、きゅうり	うるち米、さつまいも、天ぷら粉、サラダ油、釜焼きふ、ロールパン、マーガリン	かつおだし、こいくちしょうゆ、食塩、マヨネーズ

20 水	豆御飯 はりはり和え 新玉ねぎのみそ汁	○牛乳 ○せんべい ◎ミルク ◎杏仁豆腐	しらす干し、油揚げ、牛乳、スキムミルク、ゼラチン	グリーンピース、切干しだいこん、にんじん、きゅうり、たまねぎ、ぶなしめじ、葉ねぎ、粉寒天、みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶、レモン	うるち米、もち米、上白糖	食塩、こいくちしょうゆ、穀物酢、煮干しだし、米みそ、甘辛せんべい
21 木	もずく丼 和え物 バナナ	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎パイナップルケーキ	豚ひき肉、牛乳、プロセスチーズ、スキムミルク、卵	もずく、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、コーン缶、キャベツ、りょくとうもやし、こまつな、バナナ、パイナップル缶、レーズン	うるち米、上白糖、薄力粉、食塩不使用バター	おろししょうが、こいくちしょうゆ、本みりん、ベーキングパウダー
22 金	御飯 鶏肉のチーズ焼き 付け合せ レタススープ	○牛乳 ○バナナ ◎お茶 ◎オレオカップケーキ	鶏もも肉、ピザ用チーズ、ベーコン、牛乳	にんにく、たまねぎ、アスパラガス、にんじん、レタス、ぶなしめじ、バナナ	うるち米、上白糖、サラダ油、ホットケーキミックス、マーガリン	おろししょうが、こいくちしょうゆ、合成清酒、コンソメ、食塩、こしょう、麦茶、ハードビスケット
23 土	みそラーメン 宝島寺漬け	○牛乳 ○せんべい ◎牛乳 ◎カルピスとりんごのケーキ	焼き豚、蒸しかまぼこ、しらす干し、牛乳、乳酸菌飲料	こまつな、にんじん、たまねぎ、りょくとうもやし、コーン缶、切干しだいこん、れんこん、りんご	中華めん、いりごま、上白糖、薄力粉、有塩バター	中華だし、おろしにんにく、こいくちしょうゆ、米みそ、穀物酢、甘辛せんべい、ベーキングパウダー
25 月	ロールパン ハンガリアンシチュー ハムサラダ オレンジ	○牛乳 ○せんべい ◎お茶 ◎梅コーンおにぎり	牛ひき肉、豚ひき肉、ロースハム、牛乳、しらす干し	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、黄ピーマン、きゅうり、キャベツ、ネーブルオレンジ、梅干し、コーン缶	ロールパン、サラダ油、じゃがいも、上白糖、うるち米	おろしにんにく、おろししょうが、ハヤシルウ、ウスターソース、カレー粉、食塩、こしょう、穀物酢、甘辛せんべい、麦茶
26 火	鮭寿司 豆腐のすまし汁 バナナ	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎フルーツヨーグルト	さけ、いりたまご、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク、プレーンヨーグルト	レモン、きゅうり、焼きのり、にんじん、たまねぎ、生わかめ、えのきたけ、葉ねぎ、バナナ、ネーブルオレンジ、みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶	うるち米、上白糖	穀物酢、食塩、かつおだし、こいくちしょうゆ
27 水	御飯 豆腐入りカラフルオムレツ 付け合せ チンゲン菜のスープ	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎レーズンクッキー	ベーコン、絹ごし豆腐、卵、プロセスチーズ、ロースハム、牛乳、スキムミルク	グリーンピース、にんじん、コーン缶、ブロッコリー、たまねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、バナナ、レーズン	うるち米、サラダ油、薄力粉、有塩バター、上白糖	マヨネーズ、食塩、こしょう、トマトケチャップ、中華だし、こいくちしょうゆ
28 木	御飯 魚の煮付け ごま酢和え ごぼうのみそ汁	○牛乳 ○りんご ◎ミルク ◎じゃがいものバター焼き	さわら、焼き竹輪、油揚げ、牛乳、スキムミルク	りょくとうもやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ごぼう、しいたけ、葉ねぎ、りんご、パセリ	うるち米、上白糖、じゃがいも、食塩不使用バター	おろししょうが、料理酒、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、穀物酢、煮干しだし、米みそ
29 金	御飯 鶏肉のみそ漬け焼き 付け合せ ポテトスープ	○牛乳 ○チーズ ◎お茶 ◎ブルーベリー ◎せんべい	鶏もも肉、プレーンヨーグルト、ベーコン、牛乳、プロセスチーズ	キャベツ、コーン缶、にんじん、たまねぎ、パセリ、ブルーベリー	うるち米、じゃがいも	米みそ、みりん風調味料、おろしにんにく、コンソメ、こいくちしょうゆ、食塩、こしょう、麦茶、甘辛せんべい
30 土	焼きうどん わかめスープ	○牛乳 ○せんべい ◎牛乳 ◎昆布おにぎり	豚ばら肉、かつお節、絹ごし豆腐、牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、青ピーマン、生わかめ、えのきたけ、塩昆布	干しうどん、炒め油、うるち米	中濃ソース、こいくちしょうゆ、中華だし、食塩、こしょう、甘辛せんべい

だし汁を活用しよう！

「おいしさ」は、味や香り、料理の見た目、食感、食事の雰囲気や環境など、さまざまな要因に影響されます。「うま味」は、料理の「おいしさ」を生む大切な役割を果たしています。代表的な「うま味」の物質として「グルタミン酸」「イノシン酸」「グアニル酸」などが知られています。料理にだしをうまく使うことで、少ない調味料でも味が決まりやすく、料理全体が奥深くなったり、生活習慣病の予防や減塩効果が期待できます。お家でも出し汁をうまく活用してみてください😊



春野菜を食べよう

寒さに耐え、冬の間にエネルギーをため込んだ春野菜は体の新陳代謝を盛んにしてくれ、冬の間にたまった体を目覚めさせてくれます😊

- アスパラガス…疲れを取り、疲労回復に役立ちます。蒸しや焼きがおすすめ★
たけのこ…食物繊維が豊富で便秘予防になります。炊き込みごはんに入れると子どもも食べやすくていいですよ♪
- 春キャベツ…ビタミンCが豊富で、やわらかく甘みが強いです。
そのままでもよし、サッと火を通して野菜炒めなどもいいですよ♪
- 新じゃがいも…ビタミンCが豊富で塩ゆでや煮物で食べると美味しいですよ♪
皮も薄くて柔らかいのでむかずに食べれるのもいいですね😊