

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
6 /	豚肉とじゃがいものみそ汁 春雨サラダ 〔ご飯〕	じゃがいも 〇はるさめ(粉) △アヲ-ズド(味噌) 未濁児(米)	△豚肉(ばら) 木綿豆腐 〇みそ 〇ツナ(味噌)	にんじん たまねぎ 青ねぎ きゅうり
7 /	ソーススパゲティ 果物ゼリー	スパゲティ(粉)・ 〇油	△豚肉(薄) 〇削りかつお 〇青のり	にんじん たまねぎ △しめじ キャベツ Xすりおろし(カ)ドリ-
9 /	豆腐と豚肉の旨煮 ひじきの炒め煮 〔ご飯〕	〇油 かたくり粉 〇こんにやく 〇さとう 未濁児(米)	△豚肉(ばら) 木綿豆腐 〇干ひじき(味噌、粉)	たまねぎ にんじん △えのきたけ X(ト)ン(味噌・油) Xしょうが汁 青ねぎ
10 /	照り焼きチキン かとうれん草の和えもの 豆腐とさつま芋のみそ汁 〔ご飯〕	〇さとう さつま芋 未濁児(米)	△鶏肉(もも・皮付) △ツナ(味噌) 木綿豆腐 〇みそ	Xしょうが汁 ほうれん草 にんじん たまねぎ 青ねぎ
11 /	カレーシチュー(米粉) A-ツとB-ツの炒め物 〔ご飯〕	〇油 じゃがいも 米粉 未濁児(米)	△牛肉(モモ) 〇ベーコン	Xにんにく Xしょうが たまねぎ にんじん がぼちゃ りんご
12 /	鶏肉の竜田揚げ A-ツのおかか和え 春野菜のスープ 〔ご飯〕	かたくり粉 〇油 新じゃがいも 未濁児(米)	△鶏肉(もも・皮付) 〇糸かつお △豚肉(モモ)	ブロックリー にんじん 新たまねぎ 春キャベツ
13 /	豚の塩焼き リヨネーズポテト みそ汁 〔ご飯〕	〇油 じゃがいも 未濁児(米)	豚 〇ベーコン 絹ごし豆腐 〇カットわかめ(干) 〇みそ	たまねぎ パセリ(生) にんじん 青ねぎ
14 /	イタリアンスパゲティ くだもの	スパゲティ(粉)・ 〇油	〇ロースハム	にんじん たまねぎ ピーマン △しめじ X(ト)ン(味噌・油) バナナ
16 /	麻婆豆腐 チャプチェ 〔ご飯〕	〇油 〇さとう かたくり粉 〇はるさめ(粉) △いりごま(白) 〇ごま油 未濁児(米)	木綿豆腐 △豚ひき肉 〇みそ(味噌) △豚肉(モモ)	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
17 /	豚の西京焼き ブロックリーのごまあえ 鶏肉とかぼちゃのみそ汁 〔ご飯〕	〇さとう △いりごま(白) 未濁児(米)	△さくら 〇みそ △鶏肉(もも・皮付)	ブロックリー にんじん たまねぎ がぼちゃ 青ねぎ
18 /	豆乳チャウダー スパゲティサラダ 〔ご飯〕	じゃがいも 〇油 かたくり粉 スパゲティ(粉)・ 〇さとう 〇ごま油 △いりごま(白) 未濁児(米)	△鶏肉(もも皮なし) 豆乳(調整豆乳)・ △ツナ(味噌)	にんじん たまねぎ X(ト)ン(味噌・油) X(ト)ン(味噌・油) アスパラガス キャベツ
19 /	ポークビーンズ ブロックリーのサラダ 〔ご飯〕	じゃがいも 〇油 〇さとう △アヲ-ズド(味噌) 未濁児(米)	△豚肉(モモ) 〇大豆(味噌) 〇ロースハム	たまねぎ にんじん トマトピューレ パセリ(生) ブロックリー X(ト)ン(味噌・油)
20 /	☆誕生会☆ ☆フライ☆ きゅうりのごま和え ちすくの中草スープ 〔ご飯〕	△アヲ-ズド(味噌) 〇(味噌) 〇油 △いりごま(白) 〇ごま油 未濁児(米)	豚 木綿豆腐 〇もずく(生)	きゅうり にんじん たまねぎ 青ねぎ
21 /	ソーススパゲティ 果物ゼリー	スパゲティ(粉)・ 〇油	△豚肉(薄) 〇削りかつお 〇青のり	にんじん たまねぎ △しめじ キャベツ Xすりおろし(カ)ドリ-

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
23 /	豆腐と豚肉の旨煮 ひじきの炒め煮 〔ご飯〕	〇油 かたくり粉 〇こんにやく 〇さとう 未濁児(米)	△豚肉(ばら) 木綿豆腐 〇干ひじき(味噌、粉)	たまねぎ にんじん △えのきたけ X(ト)ン(味噌・油) Xしょうが汁 青ねぎ
24 /	白身魚のごまからめ キャベツのあえもの 豆乳スープ 〔ご飯〕	〇さとう △いりごま(白) じゃがいも 未濁児(米)	カラスカレイ 〇ベーコン 豆乳(調整豆乳)	キャベツ にんじん たまねぎ △しめじ パセリ(生)
25 /	カレーシチュー(米粉) A-ツとB-ツの炒め物 〔ご飯〕	〇油 じゃがいも 米粉 未濁児(米)	△牛肉(モモ) 〇ベーコン	Xにんにく Xしょうが たまねぎ にんじん がぼちゃ りんご
26 /	鶏肉の竜田揚げ A-ツのおかか和え 春野菜のスープ 〔ご飯〕	かたくり粉 〇油 新じゃがいも 未濁児(米)	△鶏肉(もも・皮付) 〇糸かつお △豚肉(モモ)	ブロックリー にんじん 新たまねぎ 春キャベツ
27 /	豚の塩焼き リヨネーズポテト みそ汁 〔ご飯〕	〇油 じゃがいも 未濁児(米)	豚 〇ベーコン 絹ごし豆腐 〇カットわかめ(干) 〇みそ	たまねぎ パセリ(生) にんじん 青ねぎ
28 /	豚肉うどん くだもの	うどんゆで 〇さとう	△豚肉(モモ)	にんじん たまねぎ △干しいたけ 青ねぎ オレンジ

今月のねらい  
園の食事に慣れる



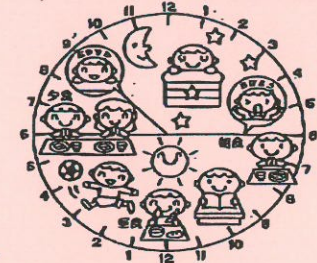
旬の食材

新じゃがいも 春キャベツ だけのこ  
新たまねぎ アスパラガス  
グリーンピース さやえんどう いちご



楽しい食事をするための3つのお願い

- ◆ 早寝、早起きの習慣をつけましょう
- ◆ 朝ごはんをきちんと食べましょう
- ◆ 家庭の食事と内容が重ならないように献立表を参考にしてください



ご入園・ご進級おめでとうございます



食べることを通して、子供たちの心と体の成長を応援します。

☆いっしょに食べると心もシアワセ☆  
みんなで一緒に食べると、食事はよりおいしく感じます。友だちと一緒に食べる喜びを感じられる心をはぐくみます。

☆うすあじのススメ☆  
味覚が育つこの時期に、薄味に慣れることで、素材本来の味を感じる力を育てます。おとなの半分程度の味付けが目安です。

☆安全でおいしい食事を☆  
食材の品質管理や調理作業の衛生管理をしっかりと行っています。また、食物アレルギーに配慮した食事も提供しています。

☆心と体で季節を感じて☆  
旬の食材は、味がおいしく栄養素もたくさん含まれています。旬の食材とふれあう機会が増えることで、季節の移り変わりを感ぜられる子どもに育ちます。

☆食べることに興味をもつ子どもに☆  
食材にふれたり、本や遊び、食べ物や身体の話に親しんだりすることで、食べ物に興味をもてるようになります。

☆おなかが「グ〜」でおいしい食事☆  
ぐっすり眠ってたっぷり遊ぶと、しっかりおなかがすいて、食事がおいしく感じられます。空腹感とおいしさを感じられる力をはぐくみます。

< 園での食事 > 手作りおやつも提供しています。  
※離乳食は個々の発育・発達に応じたものになります。

1~2歳児

おやつ + 昼食 (50%) + おやつ

3~5歳児※主食費は保育料に含まれていません。  
※主食の提供形態は園にお尋ねください。

昼食 (45%) + おやつ

※ ( ) 内の%は子どもの1日の食事における園での食事の割合を表しています。

\* 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・×…離乳食に適さない