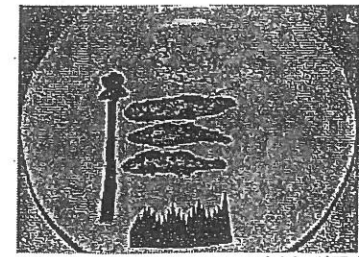


日/曜日	献立名	熱や力になるもの	材料名	血や肉・骨をつくるもの	体の調子をととのえるもの
1 火	麻婆豆腐 ブロッコリーのツナ和え チーズ マヨネーズ ツナ(油漬) ツナ(油漬) マヨネーズ いりごま(白) [ご飯]	油 さとう かたくり粉 マヨネーズ いりごま(白) [米]	木綿豆腐 豚ひき肉 みそ(赤) ツナ(油漬) プロセスチーズ	にんじん ブロッコリー ピーマン みかん缶 たまねぎ 干しいたけ しょうが汁 青ねぎ	
2 水	高野豆腐の卵とじ チャプチェ 鮭フレークとピーマン炒め バナナ [ご飯]	さとう はるさめ(乾) 油 たまご いりごま(白) ごま油 [米]	高野豆腐(乾) 鶏肉(モモ) たまご 豚肉(モモ) 鮭	たまねぎ 干しいたけ しめじ ピーマン にんじん バナナ グリーンピース(冷) たけのこ(ゆで) 青ねぎ	
7 月	肉じゃが ベーコンとキャベツの炒め物 そら豆塩ゆで パイン缶 [ご飯]	じゃがいも 糸こんにゃく 油 さとう [米]	牛肉(モモ) ベーコン	にんじん そら豆 たまねぎ パイン缶 さやいんげん キャベツ スイートコーン(粒・冷)	
8 火	わかさぎカレー揚げ ブロッコリー ポテトサラダ 鶏ほぐし身の塩昆布和え もずくスープ [ご飯]	かたくり粉 ブロッコリー じゃがいも マヨネーズ [米]	わかさぎ ツナ(油漬) 木綿豆腐 もずく 鶏肉 塩昆布	きゅうり にんじん スイートコーン(粒・冷) たまねぎ 青ねぎ	
9 水	照焼きチキン ビーフン炒め ほうれん草のおかか和え ミニゼリー 豚肉と野菜のみそ汁 [ご飯]	さとう こんにゃく ビーフン 油 [米]	鶏肉(モモ) 糸かつお 豚肉(ばら) みそ	しょうが汁 ほうれん草 キャベツ きくらげ たまねぎ だいこん 青ねぎ	ミニゼリー キャベツ きくらげ
10 木	豚肉の野菜の元気ダレ ツナ和風和え チーズ ワンタンスープ もも缶 [ご飯]	油 さとう ごま油 いりごま(白) ワンタンの皮 [米]	豚肉(モモ) 白みそ プロセスチーズ	たまねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ もも缶 りんご	
11 金	カレイムニエル カリフラワー じゃが芋ごまソテー 鶏そぼろ 若竹汁 [ご飯]	小麦粉 バター 油 じゃがいも さとう いりごま(白) [米]	かれい 絹ごし豆腐 カットわかめ 鶏肉	しょうが レモン(果汁) にんじん たまねぎ たけのこ(ゆで) 青ねぎ	
12 土	ミートスパゲティ ポテトサラダ オレンジ コンソメスープ [ご飯]	スパゲティ(乾) 油 さとう じゃがいも マヨネーズ	牛ひき肉 豚ひき肉	たまねぎ にんじん 干しいたけ トマトピューレ グリーンピース(冷) オレンジ	
14 月	豆腐と豚肉の旨煮 スパゲティサラダ 玉子焼き みかん缶 [ご飯]	油 かたくり粉 スパゲティ(乾) マヨネーズ [米]	豚肉(モモ) 木綿豆腐 ツナ(油漬) たまご	たまねぎ きゅうり にんじん みかん缶 えのきたけ スイートコーン(粒・冷) しょうが汁 青ねぎ	
15 火	煮魚 粉ぶき芋 金平ごぼう チキンナゲット かぼちゃのみそ汁 [ご飯]	さとう じゃが芋 糸こんにゃく 小麦粉 ごま油 いりごま(白) 油 [米]	白身魚 鶏肉 豚肉(モモ) ひら天 木綿豆腐 みそ カットわかめ(干)	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ かぼちゃ 青ねぎ りんご	
16 水	大豆ともずくのかき揚げ きゅうりこんぶ 冷しゃぶ 中華スープ りんご [ご飯]	小麦粉 かたくり粉 油 [米]	大豆(水煮) もずく ちくわ 塩昆布 豚肉(ばら)・(モモ) 絹ごし豆腐	たまねぎ にんじん きゅうり 青ねぎ りんご	
17 木	カレーシチュー クロック 切干大根煮 缶みかん [ご飯]	油 小麦粉 じゃがいも 糸こんにゃく さとう パン粉 [米]	牛肉(モモ) 油揚げ	にんにく 切干だいこん しょうが 干しいたけ さやいんげん みかん缶 コーン グリーンピース(冷)	
18 金	魚塩焼き マカロニクチャップ和え キャベツと鶏ほぐし和え いちご杏仁豆腐 かきたま汁 [ご飯]	マカロニ(乾) 油 かたくり粉 [米]	さとし ロースハム たまご カットわかめ(干) 鶏肉	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ 青ねぎ いちご杏仁豆腐	
19 土	洋風うどん 卵の花炒り煮 バナナ [ご飯]	うどん(ゆで) さとう ごま油 油 [米]	豚肉(モモ) おから 油揚げ	にんじん たまねぎ キャベツ 干しいたけ 青ねぎ バナナ	

日/曜日	献立名	熱や力になるもの	材料名	血や肉・骨をつくるもの	体の調子をととのえるもの
21 月	麻婆豆腐 ブロッコリーのツナマヨ和え さつま芋煮付け もも缶 [ご飯]	油 さつま芋 さとう かたくり粉 マヨネーズ いりごま(白) [米]	木綿豆腐 豚ひき肉 みそ(赤) ツナ(油漬)	にんじん ブロッコリー ピーマン もも缶 たまねぎ 干しいたけ しょうが汁 青ねぎ	
22 火	カレイムニエル オクラ煮出し じゃが芋ソテー 豚肉のケチャップ炒め 若竹汁 [ご飯]	小麦粉 バター 油 じゃがいも さとう いりごま(白) [米]	かれい 絹ごし豆腐 カットわかめ(干) 豚肉	レモン(果汁) にんじん たまねぎ たけのこ(ゆで) 青ねぎ	
23 水	鶏肉の唐揚げ ブロッコリーのおかか和え ワカメとツナの酢の物 杏仁豆腐 若草スープ [ご飯]	かたくり粉 油 じゃがいも [米]	鶏肉(モモ) 削りかつお ベーコン カットわかめ(干)	ブロッコリー たまねぎ にんじん さやえんどう	
24 木	高野の卵とじ チャプチェ 魚の唐揚げ りんご [ご飯]	さとう 片栗粉 はるさめ(乾) 油 いりごま(白) ごま油 [米]	高野豆腐(乾) 鶏肉(モモ) たまご 豚肉(モモ) あんこう	たまねぎ 干しいたけ りんご にんじん グリーンピース(冷) たけのこ(ゆで) 青ねぎ	
25 金	魚のパン粉焼き ほうれん草ソテー すき焼き風煮 トーフナゲット 豆乳のコンソメスープ [ご飯]	パン粉 油 じゃがいも さとう 小麦粉 [米]	鮭 豆腐(調整豆乳) 豆腐 魚すり身	レモン(果汁)パセリ ほうれん草 白菜 にんじん しめじ たまねぎ スイート缶(クリーム)	
26 土	ミートスパゲティ かぼちゃクロック オレンジ コンソメスープ [ご飯]	スパゲティ(乾) 油 パン粉 小麦粉 さとう じゃがいも マヨネーズ	牛ひき肉 豚ひき肉	たまねぎ かぼちゃ にんじん 干しいたけ トマトピューレ グリーンピース(冷) オレンジ	
28 月	豆腐と豚肉の旨煮 スパゲティサラダ ほうれん草と鮭フレーク和え もも缶 [ご飯]	油 かたくり粉 スパゲティ(乾) マヨネーズ [米]	豚肉(モモ) 木綿豆腐 ツナ(油漬) 鮭	たまねぎ きゅうり にんじん ほうれん草 えのきたけ もも缶 スイートコーン(粒・冷) しょうが汁 青ねぎ	
29 火	煮魚 金平ごぼう 牛肉しぐれ煮 ミニゼリー かぼちゃのみそ汁 [ご飯]	さとう 糸こんにゃく ごま油 いりごま(白) 油 [米]	白身魚 牛肉 豚肉(モモ) ひら天 木綿豆腐 みそ カットわかめ(干)	ごぼう ミニゼリー さやいんげん たまねぎ かぼちゃ 青ねぎ	
30 水	大豆ともずくのかき揚げ きゅうりこんぶ 筍シューマイ パイン缶 [ご飯]	小麦粉 パン粉 かたくり粉 油 [米]	大豆(水煮) いか もずく ちくわ 塩昆布 豚肉(ばら) 絹ごし豆腐	たまねぎ パイン缶 にんじん きゅうり 青ねぎ たけのこ(ゆで) キャベツ	
31 木	肉じゃが ベーコンとキャベツの炒め物 五目豆 りんご [ご飯]	じゃがいも こんにゃく 糸こんにゃく 油 さとう [米]	牛肉(モモ) ベーコン 大豆 昆布 鶏肉	にんじん りんご たまねぎ さやいんげん キャベツ スイートコーン(粒・冷)	

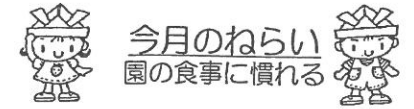
☆こいのぼりランチ☆

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。
エビフライでもかわいくできます。
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。



今月のねらい
園の食事に慣れる

旬の食材

たけのこ キャベツ じゃがいも
たまねぎ スナッフえんどう
そらまめ さやえんどう
アスパラガス

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

○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) 新聞を取りにいく、朝ごはんの手伝いなど