

日	曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	火	★ハヤシライス わかめスープ マカロニサラダ	ピラフ 牛乳 バナナ	米 マカロニ バター 油 マヨドレ	牛乳 鶏もも肉 鶏ひき肉	玉ねぎ にんじん バナナ きゅうり マッシュルーム トマト グリンピース わかめ	牛乳 うどん
2	水	ごはん みそ汁(かぶ・しめじ) 煮魚(カレイ) キャベツとコーンのソテー	★わかめおにぎり 牛乳 オレンジ	米 三温糖 油	牛乳 かれい みそ	キャベツ オレンジ しめじ かぶ コーン缶 しょうが	牛乳 おにぎり
3	木	ちらし寿司 すまし汁(小ねぎ・おふ) 味噌マヨハンバーグ ブロッコリーおかか和え	ふりふりドーナツ カルピス りんご ひなあられ	米 小麦粉 三温糖 油 あられ パン粉 マヨドレ 麩 粉糖	牛乳 豚ひき肉 豆腐 鮭 みそ かつお節	りんご にんじん ブロッコリー 玉ねぎ ねぎ さやえんどう のり	牛乳 ぞうすい
4	金	ごはん みそ汁(玉ねぎ・なめこ) 鶏肉の塩こうじ焼き 切り干し大根の煮物	★クッキー 牛乳 バナナ	米 小麦粉 バター 三温糖 油	牛乳 鶏もも肉 みそ 油揚げ	バナナ 玉ねぎ なめこ にんじん 切干大根 さやいんげん	牛乳 にゅうめん
5	土	ブルコギ丼 中華スープ(大根・しめじ) キャベツサラダ	マフィン 麦茶 果物	米 小麦粉 バター 三温糖 マヨドレ ごま油 白いりごま	豚もも肉 牛乳	玉ねぎ キャベツ バナナ 大根 にんじん しめじ きゅうり	牛乳 おにぎり
7	月	ごはん すまし汁(椎茸・白菜) ささみのレモン醤油揚げ 切り昆布煮つけ	ふかし芋 牛乳 オレンジ	さつまいも 米 油 三温糖 片栗粉	牛乳 ささみ 竹輪	オレンジ 白菜 にんじん しい茸 さやいんげん 昆布 レモン果汁	牛乳 ぞうすい
8	火	パンズ(乳児 牛乳パン) ★トマトスープ チキンディアブロ風 コールスローサラダ	ひじきご飯 麦茶 バナナ	パンズパン 米 パン粉 マヨドレ マカロニ 三温糖 牛乳パン	鶏もも肉 油揚げ	キャベツ バナナ 玉ねぎ きゅうり トマト えのき コーン缶 にんじん ひじき	牛乳 うどん
9	水	ごはん みそ汁(大根・油揚げ) 鮭の生姜焼き のり和え	★ココア蒸しパン 牛乳 いちご	米 小麦粉 三温糖 油	牛乳 鮭 みそ 油揚げ	もやし いちご 大根 きゅうり にんじん のり しょうが	牛乳 おにぎり
10	木	マーボー丼 中華スープ(もやし・わかめ) 春雨サラダ	おかかおにぎり 麦茶 オレンジ	米 春雨 ごま油 三温糖 片栗粉 油	豆腐 豚ひき肉 ハム みそ かつお節	オレンジ きゅうり もやし ねぎ にんじん わかめ しょうが	牛乳 ぞうすい
11	金	ごはん すまし汁(大根・お麩) 鶏のから揚げ スパゲティーサラダ	おふのラスク 牛乳 バナナ	米 スパゲティー バター 三温糖 片栗粉 麩 マヨドレ	牛乳 鶏もも肉 油揚げ	バナナ 大根 きゅうり にんじん しょうが	牛乳 にゅうめん
12	土	中華風そぼろごはん コンソメスープ(えのき・人参) お浸し	蒸しパン 麦茶 果物	米 小麦粉 三温糖 油 片栗粉 ごま油	豚ひき肉 牛乳	もやし にんじん 玉ねぎ バナナ ほうれん草 えのき グリンピース 干しぶどう	牛乳 おにぎり
14	月	ごはん みそ汁(あおさ・麩) 鶏の照り焼き ひじき煮	にんじんケーキ 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 バター 三温糖 麩 油	牛乳 鶏もも肉 油揚げ みそ スキムミルク	オレンジ にんじん さやいんげん ひじき あおさ	牛乳 ぞうすい
15	火	バターロール チンゲン菜スープ 豚肉のチーズパン粉焼き ブロッコリーサラダ	ツナとなめたけごはん 麦茶 バナナ	バターロール 米 パン粉 マカロニ 三温糖 ごま油	豚ロース ツナ チーズ	バナナ ブロッコリー チンゲン菜 にんじん なめ茸 のり	牛乳 うどん
16	水	ごはん みそ汁(かぶ・しめじ) 煮魚(カレイ) キャベツとコーンのソテー	★わかめおにぎり 牛乳 オレンジ	米 三温糖 油	牛乳 みそ かれい	キャベツ オレンジ しめじ かぶ コーン缶 しょうが	牛乳 おにぎり
17	木	★しょうゆラーメン 高野豆腐うま煮 チーズ	★クリームパン 牛乳 りんご	中華めん クリームパン 油 三温糖	牛乳 鶏もも肉 豚もも肉 高野豆腐 キャンディーチーズ 切れてるチーズ	りんご にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし さやいんげん コーン缶 ニンニク	牛乳 ぞうすい
18	金	ごはん みそ汁(玉ねぎ・なめこ) 鶏肉の塩こうじ焼き 切り干し大根の煮物	★クッキー (ひまわり:名前入り) 牛乳 バナナ	米 小麦粉 バター 三温糖 油	牛乳 鶏もも肉 みそ 油揚げ	バナナ 玉ねぎ なめこ にんじん 切干大根 さやいんげん	牛乳 にゅうめん
19	土	ブルコギ丼 中華スープ(大根・しめじ) キャベツサラダ	マフィン 麦茶 果物	米 小麦粉 バター 三温糖 マヨドレ ごま油 白いりごま	豚もも肉 牛乳	玉ねぎ キャベツ バナナ 大根 にんじん しめじ きゅうり	牛乳 おにぎり

日	曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
22	火	パンズ(乳児 牛乳パン) ★トマトスープ チキンディアブロ風 コールスローサラダ	ひじきご飯 麦茶 バナナ	パンズパン 米 パン粉 マヨドレ マカロニ 三温糖 牛乳パン	鶏もも肉 油揚げ	キャベツ パナナ 玉ねぎ きゅうり トマト えのき コーン缶 にんじん ひじき	牛乳 うどん
23	水	ごはん みそ汁(大根・油揚げ) 鮭の生姜焼き のり和え	★ココア蒸しパン 牛乳 いちご	米 小麦粉 三温糖 油	牛乳 鮭 みそ 油揚げ	もやし いちご 大根 きゅうり にんじん のり しょうが	牛乳 おにぎり
24	木	マーボー丼 中華スープ(もやし・わかめ) 春雨サラダ	おほかおにぎり 麦茶 オレンジ	米 春雨 ごま油 三温糖 片栗粉 油	豆腐 豚ひき肉 ハム みそ かつお節	オレンジ きゅうり もやし ねぎ にんじん わかめ しょうが	牛乳 ぞうすい
25	金	ごはん すまし汁(大根・お麩) 鶏のから揚げ スパゲティーサラダ	おふのラスク 牛乳 バナナ	米 スパゲティー バター 三温糖 麩 片栗粉 マヨドレ	牛乳 鶏もも肉	バナナ 大根 きゅうり にんじん しょうが	牛乳 にゅうめん
26	土	中華風そぼろごはん コンソメスープ(えのき・人参) お浸し	蒸しパン 麦茶 果物	米 小麦粉 三温糖 油 片栗粉 ごま油	豚ひき肉 牛乳	もやし にんじん 玉ねぎ パナナ ほうれん草 えのき グリーンピース 干しぶどう	牛乳 おにぎり
28	月	ごはん すまし汁(椎茸・白菜) ささみのレモン醤油揚げ 切り昆布煮つけ	ふかし芋 牛乳 オレンジ	さつまいも 米 油 三温糖 片栗粉	牛乳 ささみ 竹輪	オレンジ 白菜 にんじん しいたけ さやいんげん 昆布 レモン果汁	牛乳 ぞうすい
29	火	バターロール チンゲン菜スープ 豚肉のチーズパン粉焼き ブロッコリーサラダ	ツナとなめたけごはん 麦茶 バナナ	バターロール 米 パン粉 マカロニ 三温糖 ごま油	豚ロース ツナ チーズ	バナナ ブロッコリー チンゲン菜 にんじん なめ草 のり	牛乳 うどん
30	水	ごはん みそ汁(キャベツ・お麩) さわらのごまダレ焼き ひじき煮	バナナケーキ 牛乳 オレンジ	米 ごま 三温糖 小麦粉 油 麩	牛乳 さわら 油揚げ みそ	バナナ オレンジ キャベツ にんじん さやいんげん ひじき	牛乳 おにぎり
31	木	★しょうゆラーメン 高野豆腐うま煮 チーズ	★クリームパン 牛乳 りんご	中華めん クリームパン 油 三温糖	牛乳 鶏もも肉 豚もも肉 高野豆腐 キャンディーチーズ 切れてるチーズ	りんご にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし さやいんげん コーン缶 ニンニク	牛乳 ぞうすい
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	521 kcal	鉄	1.7 mg		
		たんぱく質	19.4 g	カルシウム	156 mg		
		脂質	15.9 g	ビタミンC	22 mg		
		塩分	1.8 g	食物繊維	3.4 g		

☆乳児の朝の水分補給は牛乳が出ます。
☆3日はお誕生日会です。
☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。
☆(★)はひまわり組のリクエストメニューです。

ひまわり組は14日手巻き寿司パーティーです。
中に入れる具材は・・・
・卵焼き ・納豆 ・ツナマヨ ・かにかま ・ウインナー
5種類です。



大切にしたい「食事のマナー」

「食事のマナー」というと、堅苦しく感じるかもしれませんが、決して難しいことばかりではありません。人に迷惑をかけないといったことだけではなく、自然の恵みに感謝する、食べ物を大切にすることといったこともマナーのひとつです。子どもたちが、安全に豊かな食生活を送ることができるように「食事のマナー」を学びましょう。

★感謝の気持ちから生まれるおいしさ

私たちは、自然の恵み、生き物の命をいただき、自分たちの命を養っています。食事の前には感謝の気持ちを込めて「いただきます」とあいさつをします。そして、食事の後には、食材を育てたり、集めたり、料理をしりと、駆け回ってくれた人にありがとう、という意味を込めて「ごちそうさま」とあいさつをします。感謝の気持ちを育むことは、食材や食事への関心を高め、それがおいしさにもつながります。

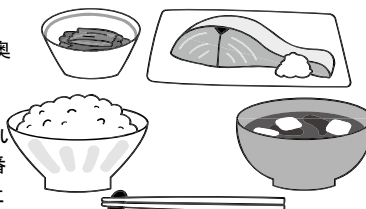


★和食のマナーを知ろう

・器は決まった場所に置きましょう

和食では、食事をおいしくいただくために、器が一番食べやすいところに置くことになっています。手に取りやすい手前に「ごはん」と「汁」を。その奥におかずを置きます。三角食べて、口内調理をする「和食」ならではのマナーです。

手に持つ小さな
おかずの器は左奥
手に取るものが多
ごはん茶碗を一番
取りやすい左前に



手に持たない大きな
おかずの器は右奥