



平成30年

※ 赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

(作成者)栄養士 野原正子

日曜	献立名	おやつ		おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ		おもな材料(昼食)										
		午前(1・2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり			午前(1・2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり								
2月	チキンカレー トマトサラダ チーズ すまし汁 いちご	クラッカー	くずもち	ミルク	入園式	鶏もも肉 チーズ わかめ	精白米 カルライナス じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン トマト レタス	16日	Feごはん 鶏肉のさっぱり煮 人参シリシリー ネーブル 白菜の昆布あえ みそ汁	クラッカー	ピザトースト	ミルク	鶏もも肉 竹小町 ツナ缶 油揚げ わかめ ハム	精白米 カルライナス	人参 ブロッコリー もやし 白菜 きゅうり とうがん 玉ねぎ					
	3日	Feあわごはん 揚げ魚のケチャップあん かぼちゃの煮物 ネーブル 大豆サラダ みそ汁	りんご	レモンラスク	ミルク	白身魚 大豆 ツナ缶 わかめ	精白米 カルライナス あわ	かぼちゃ しめじ 人参 きゅうり 大根 ネーブル		17日	Feあわごはん さばのみそ煮 きんぴらごぼう りんご トマトサラダ 野菜スープ	チーズ	人参クラッカー	固形ヨーグルト	さば(生) 竹小町 卵	精白米 カルライナス あわ	長ねぎ ごぼう 人参 糸こんにゃく 枝豆 ほんしめじ トマト				
		4日	スパゲティミートソース マッシュポテト カリカリきゅうり コーンスープ バナナのヨーグルト添え	せんべい	いなり寿司	ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ Pヨーグルト	スパゲティ じゃが芋			人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン きゅうり ほうれん草	18日	ごはん チキンゴマ焼き 切干大根のイリチー バナナ ほうれん草のツナあえ みそ汁	せんべい	三月菓子	ミルク	鶏もも肉 豚肉 ツナ缶 油揚げ わかめ	精白米 じゃが芋	切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ほうれん草 ニラ バナナ		
			5日	ごはん チキン照り焼き 人参シリシリー ネーブル くずきりの甘酢あえ みそ汁	バナナ	スイートポテト	ミルク	鶏もも肉 竹小町 ツナ缶 わかめ ハム 豆腐			精白米 くずきり		玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし きゅうり えのきたけ 小松菜	19日	ロールパン 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ 枝豆 パンプキンスープ ネーブル	バナナ	レタスと鮭のおにぎり	麦茶	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 ベーコン 鯖フレーク	ロールパン じゃが芋 精白米 カルライナス	玉ねぎ 人参 きゅうり りんご レーズン かぼちゃ 玉ねぎ
				6日	Feあわごはん さんまのかば焼き きんぴらごぼう レタスのスープ スライストマト りんご	胚芽クラッカー	ゴマポッキー	ミルク			さんま 鶏もも肉 わかめ		精白米 カルライナス あわ		ごぼう 人参 糸こんにゃく 枝豆 ほんしめじ トマト レタス	20日	豚肉のみそどんぶり 温サラダ チーズ みそ汁 ネーブル	ウエハース	亀の甲せんべい	ミルク	豚薄切り肉 チーズ 油揚げ わかめ
7日	炊き込みごはん 温サラダ ポイルウィンナー 豚汁 ネーブル	ウエハース	タンナファクルー		ミルク	鶏もも肉 油揚げ ウィンナー 豚肉	精白米	人参 ブロッコリー キャベツ Hコーン缶 大根 干しいたけ 人参	21日	親子遠足 おべんとう											
	9日	Feあわごはん 豚肉のみそ焼き ひじきの五目煮 桃缶 蒸しかぼちゃ 大根汁	クラッカー		ちんぴん	ミルク	豚もも肉 干ひじき 竹小町 大豆 わかめ	精白米 カルライナス あわ		赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく ニラ かぼちゃ 大根 桃缶	23日	Feごはん 豚肉しょうが焼き 春雨の中華炒め ネーブル マッシュポテト みそ汁	クラッカー	ミニマドレーヌ	ミルク		豚薄切り肉 豚もも肉 油揚げ わかめ	精白米 カルライナス 春雨 じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ たけのこ 人参 しめじ キャベツ さやいんげん とうがん		
		10日	あわごはん ちくわの磯辺揚げ しゃきしゃき炒め ネーブル ほうれん草ゴマあえ ゆし豆腐		りんご	サラダせんべい	ミルク	竹小町 卵 豚薄切り肉 ツナ缶 ゆし豆腐 あおさ		精白米 あわ		糸こんにゃく もやし ごぼう 人参 ほうれん草 人参 ネーブル	24日	カレーピラフ 魚の照り焼き 大豆サラダ ポテトスープ ネーブル	りんご		ジャムサンド	ミルク	鶏もも肉 赤魚 大豆 ツナ缶	精白米 じゃが芋	人参 マッシュルーム Hコーン缶 GP きゅうり えのきたけ 小松菜
11日	たけのこごはん 鮭のみそマヨ焼き 春雨サラダ りんご 枝豆 とうがん汁		せんべい	揚げパン	ミルク	鶏もも肉 油揚げ 鮭 ハム わかめ	精白米 カルライナス 春雨	たけのこ もやし きゅうり 人参 枝豆 とうがん りんご	25日	あわごはん レバーのゴマソースがらめ 野菜チャンプルー りんご もずくの酢物 みそ汁	せんべい	紅かるかん		ミルク	豚レバー 豆腐 ポーク缶 もずく わかめ	精白米 あわ 上新粉 長芋	キャベツ 人参 もやし Hコーン缶 きゅうり 大根 りんご				
	12日		タコライス キャベツのツナあえ 野菜スープ ネーブル	ウエハース	スティックパン	ミルク	豚ひき肉 ツナ缶	精白米 カルライナス		玉ねぎ 人参 レタス トマト キャベツ きゅうり キャベツ ほうれん草	26日	和風スパゲティ ポイルウィンナー 温サラダ ネーブル ゴマじゃが すまし汁		バナナ	しらすおにぎり	ミルク	鶏ささみ ウィンナー もずく 絹ごし豆腐 しらす干し	スパゲティ じゃが芋	玉ねぎ 干しいたけ しめじ マッシュルーム ピーマン 人参 トマト		
			13日	もずくどんぶり マカロニサラダ スライストマト 魚のみそ汁 りんご	バナナ	オートミールスナック	ミルク	もずく 豚ひき肉 赤魚		精白米 マカロニ		ピーマン 人参 りんご レーズン トマト 大根 ほうれん草		27日	おたんじょう会 おべんとう	クラッカー	ケーキ	メイグルト			
14日	あわごはん 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 コーンスープ	ウエハース		メロンパン	ミルク	豆腐 豚ひき肉	精白米 あわ	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ きゅうり コーン缶 白菜	28日	沖縄そば ゆで卵 スティックチーズ バナナ	胚芽クラッカー	みそおにぎり	ミルク		豚肉 丸かまぼこ チーズ 卵	沖縄そば 精白米	山東菜 バナナ ネギ				
	15日はもずくの日																				

** Feごはんは、鉄強化米(カルライナス)入りのごはんです。

★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。 ★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。

★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。 ★ 幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。