



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 糸こんにやく 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 浜下り	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 糸こんにやく 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	小松菜ごはん 野菜たっぷりさつま揚げ ひじきのフレンチあえ パイン スライストマト そうめん汁	胚芽クラッカー ココア蒸しパン ミルク	白身魚 干ひじき ハム	精白米 そうめん	小松菜 人参 玉ねぎ ごぼう きゅうり Hコーン缶 トマト	
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 糸こんにやく 枝豆 ほんしめじ トマト レタス		20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				
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 糸こんにやく 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 さいやいんげん 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 ポッキー風焼き菓子 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	糸こんにやく 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	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	精白米	赤ピーマン チンゲン菜 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ Hコーン缶 えのきたけ		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	ごはん のり佃煮 豆腐のかき揚げ かぼちゃのそぼろ煮 りんご 春雨サラダ みそ汁	胚芽クラッカー ポップコーン バナナ ミルク	豆腐 竹小町 卵 豚ひき肉 ハム 油揚げ わかめ	精白米 春雨 とうもろこし	人参 干しいたけ かぼちゃ 玉ねぎ もやし きゅうり とうがん	
14日	沖縄そば 果物 ゆで玉子	Caウエハース 黒棒 麦茶	豚肉 カマボコ 卵	沖縄そば	バナナ ネギ		28日	沖縄そば 果物 チーズ	Caウエハース サターアンダギー 麦茶	豚肉 カマボコ 卵	沖縄そば	バナナ ネギ	

** Feごはんは、鉄分強化米(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。

