

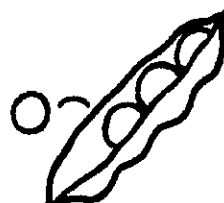
日曜	献立名	乳幼児昼食		主谷材料			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg
		1,2歳児午前	1~5歳児午後	熱やかに なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの	
2月	ごはん みそ汁 中華風香味さば ピーン和え物 パイン缶	牛乳 しょうゆせんべい	★ごはん★ 牛乳 梅干風蒸しまんじゅう	米 ビーフン 小豆 板麩 ホットケーキミックス 片栗粉 小麦粉	さば 牛乳	大根 にんにく パイン缶 生姜 コーン 長葱 小松菜	586 26.2 215
6金	ごはん みそ汁 高野豆腐と野菜の煮物 春のキャベツツナサラダ いちごゼリー	牛乳 ウエハース	牛乳 マカロニきなこ	米 ゼリーの素 じゃが芋 マカロニ マヨネーズ	油揚げ ツナ 鶏肉 牛乳 高野豆腐 きなこ	小松菜 人参 キャベツ 板こんにゃく グリンピース れんこん ブロッコリー	563 22.6 268
7土	ごはん すまし汁 鶏肉のチャーシュー風 切干大根の和風サラダ みかん缶	牛乳 ハッピーターン	牛乳 キンピラスバラガス サラダせんべい	米 キンピラスバラガス サラダせんべい	鶏肉 ちくわ 牛乳	長葱 生姜 胡瓜 わかめ 切干大根 みかん缶 にんにく 人参	476 22 200
9月	ごはん みそ汁 豚ひき肉とキャベツの炒め物 ポテトサラダ パイナップル	牛乳 セサミサブレ	牛乳 クリームコンフェ あおぞらせんべい	米 クリームコンフェ じゃが芋 あおぞらせんべい マヨネーズ	豚ひき肉 牛乳	なめこ もやし 胡瓜 玉葱 人参 コーン 生姜 キャベツ パイナップル	539 19.4 196
10火	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 三色野菜のナムル パナナ	牛乳 うすやき(サラダ)	★ごはん★ 牛乳 どうぶつクッキー	米 小麦粉 片栗粉 ココアパウダー バター	豚ひき肉 豆腐 牛乳	白菜 にんにく 長葱 もやし 絹さや 生姜 たら パナナ 玉葱 人参 ほうれん草	486 19.1 202
11水	トマトソーススパゲティ ジュリアンサラダ 白桃缶	牛乳 ウエハース	牛乳 納豆ごはん	スパゲティ 米 バター マヨネーズ	豚ひき肉 牛乳 粉チーズ 納豆	にんにく ピーマン 胡瓜 白桃缶 玉葱 トマト 人参 万能葱 しめじ キャベツ スナックえんどう	549 20.7 222
12木	ごはん 具沢山すまし汁 カレイのごまみそ焼き 大根とさつま揚げ煮物 メロン	牛乳 えびせんべい	牛乳 みたらしもち	米 片栗粉 白ごま じゃが芋	豆腐 牛乳 カレイ さつま揚げ	ほうれん草 いんげん 人参 メロン 大根	481 23.7 216
13金	豆乳パン スープ 鶏肉の香草焼き 魚肉ソーセージと花野菜のソテー オレンジ	牛乳 キンピラスバラガス	牛乳 ごましおおにぎり	豆乳パン 香草ミックス マヨネーズ 黒ごま パン粉 米	鶏肉 魚肉ソーセージ 牛乳	玉葱 バジル コーン えのき ブロッコリー オレンジ パセリ カリフラワー	523 24.7 213
14土	カレーライス スープ わかめサラダ 黄桃缶	牛乳 うすやき(えび)	牛乳 バナナ ハッピーターン	じゃが芋 米 ハッピーターン	豚こま肉 牛乳	玉葱 生姜 胡瓜 黄桃缶 人参 ほうれん草 キャベツ パナナ にんにく しめじ わかめ	481 17 200
16月	ごはん 中華スープ かに玉風 春雨ソテー パイナップル	牛乳 バターサブレ	牛乳 ココアレスズ派パン	米 ホットケーキミックス 片栗粉 ココアパウダー 春雨	かにかま 卵 牛乳	もやし 人参 玉葱 パイナップル 大根 だりめこ コーン レーズン 長葱 グリンピース チンゲン菜	473 16.4 215
17火	塩ラーメン さといもコロッケ ポイルブロッコリー みかん缶	牛乳 クラッカー	牛乳 おかかおにぎり	中華めん 米 白ごま	チャーシュー かつおぶし さといもコロッケ 牛乳	コーン 長葱 みかん缶 キャベツ 人参 刻みのり ほうれん草 ブロッコリー	563 18.7 201
18水	★静岡の料理★ 茶飯 すまし汁 豆腐のつくね焼き しらすと野菜の和え物 パナナ	牛乳 星たべよ	牛乳 青リンゴゼリー えびせんべい	米 パン粉 えびせんべい そうめん 白ごま 花麩 ゼリーの素	鶏ひき肉 牛乳 豆腐 しらす	緑茶 ごぼう 人参 万能葱 もやし 胡瓜 玉葱 チンゲン菜 パナナ	540 20.5 233



♪ 食べ物のまめちしき ♪



～ “グリーンピース” について

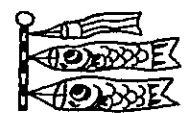


- ① (全体) 鮮やかな緑。
- ② (さや) ふっくらした丸みがある。
- ③ ハリがある。

★栄養価★
食物繊維 (整腸作用)

★まめ知識★

♪おいしいグリーンピースのゆでかた♪
①塩をひとつまみ入れた水にさやから出したグリーンピースを入れて火にかける。
②沸騰したら中火で2～3分ゆでる。
③ゆで汁にすこしずつ水を流し入れてゆっくり冷ます。
※急に冷ますとグリーンピースの皮にしわが寄ります。



日曜	献立名	乳幼児昼食			主谷材料			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg
		1,2歳児午前	1~5歳児午後	献立名	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
19 木	ごはん 具沢山みそ汁 赤魚のおろし煮 切干大根のサラダ メロン	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 マカロニボリタン	米 マヨネーズ マカロニ	赤魚 豚ひき肉 牛乳	南瓜 人参 切干大根 玉葱 エリンギ 生姜 胡瓜 ビーマン 白菜 大根おろし メロン	476 23.4 237	
20 金	豚玉丼 みそ汁 じゃがいもと人参の煮物 オレンジ	牛乳 サラダせんべい	牛乳 アメリカンドッグ	* ホットケーキミックス 押し麦 じゃが芋	卵 魚肉ソーセージ 豚こま肉 牛乳	玉葱 ごぼう オレンジ 人参 小松菜 絹さや キャベツ	522 23.3 247	
21 土	ごはん みそ汁 すき焼き風煮物 花野菜サラダ パイン缶	牛乳 マリービスケット	牛乳 ジャムトースト	米 食パン いちごジャム	油揚げ 牛乳 豚こま肉 豆腐	なめこ 玉葱 フロッコリー 長葱 えのき カリフラワー 人参 絹さや パイン缶	530 23.9 205	
23 月	ごはん 具沢山すまし汁 さわらのみそ煮 きんぴらごぼう パナナ	牛乳 キンピラスバラガス	牛乳 豆乳クッキー	米 白ごま 小麦粉	豆腐 豆乳 さわら 牛乳	白菜 生姜 パナナ 絹さや ごぼう たけのこ 人参	570 24.4 200	
24 火	人参ピラフ スープ タンドリーチキン 粉ふき芋 グラッセ メロン	牛乳 うずやき(えび)	牛乳 小魚おやき	米 小麦粉 バター じゃが芋	鶏肉 卵 かつおぶし ヨーグルト しらす 牛乳 桜えび	人参 えのき メロン 青のり パセリ にんにく キャベツ 玉葱 長葱	526 24.5 237	
25 水	ごはん みそ汁 厚揚げとたけのこ炒め かにかま大根サラダ みかん缶	牛乳 サラダせんべい	牛乳 ココアマフィン	米 マヨネーズ バター 片栗粉 ココアパウダー	お麩 かにかま 生揚げ 牛乳 豚こま肉 卵	菜の花 エリンギ みかん缶 たけのこ 大根 れんこん 胡瓜	530 20.8 297	
26 木	ごはん みそ汁 えびと小松菜と卵の炒め物 スタミナ納豆 パナナ	ヨーグルト	牛乳 じゃがまるくん	* ホットケーキミックス じゃが芋 片栗粉	むきえび 納豆 牛乳 卵 鶏ひき肉 チーズ	もやし 玉葱 万能葱 生姜 パナナ にんにく 小松菜 パプリカ	551 23.5 283	
27 金	★5月の誕生会メニュー★ 五目ちまき風 すまし汁 鶏肉の梅みそ焼き アスパラと春雨のサラダ パイナップル	牛乳 しょうゆせんべい	お誕生日会 麦茶 フルーツクリームパン	米 マヨネーズ もち米 豆乳パン 春雨	油揚げ ロースハム ちくわ 生クリーム 鶏肉	人参 えのき にんにく バイナップル つきこんにゃく 長葱 生姜 いちご ほうれん草 ねりあげ アスパラ 眞実缶	521 21.5 75	
28 土	ごはん みそ汁 豚肉と野菜の煮物 チンゲン菜の中華和え 白桃缶	牛乳 ウエハース	牛乳 ピーチゼリー サラダせんべい	米 じゃが芋 バター ホットケーキミックス 小麦粉 白ごま	豚こま肉 牛乳	玉葱 人参 えのき エリンギ いんげん 南瓜 生姜 チンゲン菜 白桃缶	504 20.1 226	
30 月	ハッシュドポーク コンソメスープ もやしと胡瓜と人参のドレ和え メロン	牛乳 マリービスケット	牛乳 ごまケーキ	米 じゃが芋 バター ホットケーキミックス 小麦粉 白ごま	豚こま肉 卵 牛乳	パセリ 生姜 グリンピース もやし 玉葱 トマト アスパラ 胡瓜 トマト マヨネーズ コーン 人参 メロン	481 20 200	
31 火	ごはん みそ汁 豆腐のカニ風味あん コロコロかぼちゃサラダ パナナ	牛乳 うずやき(サラダ)	麦茶 みかんヨーグルト ハッピーターン	* フレンチドレッシング お麩 ハッピーターン 片栗粉	豆腐 かにかま ヨーグルト	茄子 チンゲン菜 胡瓜 長葱 人参 パナナ えのき 南瓜 みかん缶	480 17.2 166	

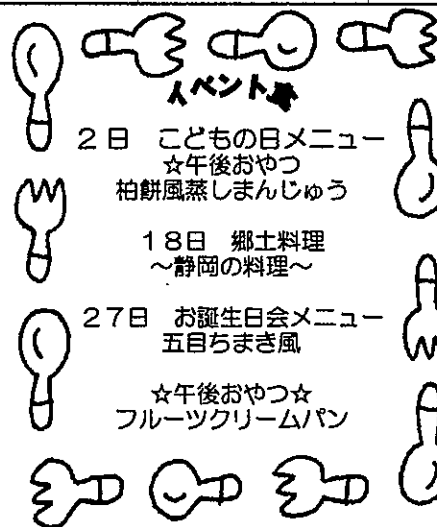
～食事のまめちしき～

☆『いただきます』の意味

“いただきます”は、ただ“食べます”という意味だけではなく、さまざまな動植物の“いのちをいただきます”という意味もこめられています。心から感謝して食事を始めましょう。

☆『ごちそうさま』の意味

“ごちそう”の“ちそう”は、漢字で『馳走』と書き、『馳け走る』といった意味をもっています。食べ物には、食材を育てる人、収穫・運搬する人調理する人などたくさんの方が関わっています。そんな人々の働きに感謝して心から『ごちそうさま』というのです。



☆材料の都合により献立を変更することがあります