

# 給食だより



早いもので、今年度もあとわずかとなりました。この1年を振り返って、毎日たくさんの友達と一緒に楽しく、残さず給食を食べることができましたか？給食を食べる量も増え、残さず食べてくれる成長した子どもたちの笑顔を見ると、給食を通してうれしく思います。あと1か月もすると、進級、卒園です。4月からも元気に過ごせるように、体調管理には十分気を付けましょう。



## 3月3日ひなまつり

ひな祭りは女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。「桃の節句」ともいいますが、本来は年齢や性別は関係なく、厄払いを目的とした日でした。



### ひなまつりの行事食

ひなあられ



ひしもち



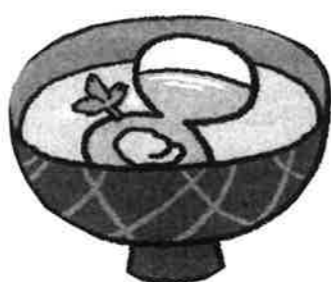
桃色、白、緑の3色で構成されているものが一般的。赤は桃の花、白は残雪、緑は若草を表しています。雪の下に新芽が芽吹き、桃の花が咲いている情景を表しています。

ちらし寿司



お祝いごと全般を含め、ひな祭りの会食にも用いられるちらし寿司。三つ葉、卵、人参、菜の花は「春の香りや爽やかさ」を表現しています。

はまぐりの潮汁



はまぐりの2枚の貝殻は別のはまぐりの貝殻とは合わないので、一人の人と対になって離れないようにという願いが込められています。

### 米粉のいちご蒸しパン

アレルギー対応  
春のおやつ！

●材料(5人分)

いちご 150g  
上新粉 100g  
砂糖 大2  
ベーキングパウダー 小1

●作り方

1. ボウルにいちごを入れてフォークなどでつぶす。  
2. ①と他の材料を混ぜる。  
3. カップ、またはカップ型に入れて沸騰した蒸し器で10分ほど強火で蒸す。



☆卵・牛乳・小麦不使用のおやつです！  
【エネルギー子供一人分 101kcal】

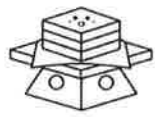


### 3月のおやつ

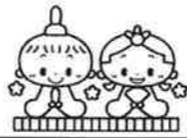
ベジタブルせんべい・フレッシュゼリー・ミニいも花子  
赤ちゃんせんべい・動物ビスケット・カリポテミニ  
野菜入りそふとせん・ベビースティック・星っこ・クリームラスク  
ミレービスケット・フランスワッフル・鈴カステラ・さつまぼうろ  
小魚せんべい・荒挽きえびせん・味付けいりこ・ミニポーロ・つなっこ  
リングドーナツ・ソフトケーキ・英字ビスケット

3月の補食は  
とうもろこしです





# 3月 行事給食献立表



日	献立	赤	黄	緑	その他
		血や肉になるもの	カになるもの	体の調子を整えるもの	
(2日) ひな祭り	ばら寿司 鰯の西京焼き ブロッコリーのゆかり和え 三つ葉のすまし汁 ゼリー	高野豆腐・ちりめんじゃこ かまぼこ・卵  鰯・赤味噌・みそ  豆腐	米・砂糖  砂糖	干し椎茸・れんこん・人参 きざみ海苔・グリーンピース  ブロッコリー・ゆかり  えのき・玉葱・人参・三つ葉・わかめ  ダイスゼリー(ぶどう)	醤油・出し昆布 削り節・すし酢  みりん  出し昆布・削り節 醤油
おやつ	ひなまつり パンケーキ	牛乳・卵・生クリーム あずき缶	砂糖・ミックス粉	いちご	抹茶
(14日) お別れ会	エビピラフ 鶏の唐揚げ スパゲティサラダ フライドポテト ミネストローネ デザート	むきえび 鶏肉 ツナ  ※ベーコン	米・バター 米粉・油 スパゲティ・マヨドレ フライドポテト・油 じゃがいも・油・砂糖	玉葱・人参・コーン・グリーンピース  土生姜・にんにく 人参・きゅうり・キャベツ  玉葱・人参・トマト水煮缶 セロリ・パセリ缶 ミニカップゼリー	塩 醤油・みりん・塩 塩 塩 ケチャップ・醤油 出し昆布・削り節・塩
おやつ	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト			ストロベリーソース

\*アレルギー食品：ツナ(まぐろ) 高野豆腐(大豆) スパゲティ(小麦) かまぼこ(大豆) 醤油(大豆・小麦) 豆腐(大豆)  
むきえび(えび) ヨーグルト(乳製品) グリンピース(大豆) バター(乳製品) フライドポテト(小麦) ちりめんじゃこ(魚卵)  
・赤味噌(大豆)

# 献立表



H29年度 香里ヶ丘保育園

日	献立	赤	黄	緑	その他
		血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの	
12	麻婆豆腐	豆腐・豚ミンチ・みそ	ごま油・油 砂糖・片栗粉	生姜・にんにく・にら・人参 玉葱・青葱・干し椎茸	醤油
26	ちくわのすまし汁	ちくわ		えのき・大根・白菜・わかめ	出し昆布・削り節・醤油
	ココアクラッカーサンド	生クリーム	クラッカー・砂糖		ココア
13	さんまの松前煮	さんま	砂糖		みりん・醤油・出し昆布
27	春雨サラダ	卵	春雨・ごま・砂糖 ごま油・油	キャベツ・きゅうり・コーン・人参	酢・醤油
	かいわれのみそ汁	豆腐・みそ		人参・椎茸・玉葱・かいわれ	出し昆布・削り節
	ドロップドーナツ	牛乳・卵・スキムミルク	小麦粉・砂糖 バター・油		ベーキングパウダー
28	ささ身フライ	ささ身・卵	小麦粉・パン粉 油		塩
	粉ふき芋		じゃが芋	人参・青のり	塩
	わかめのみそ汁	豆腐・みそ		人参・えのき・わかめ・ほうれん草	出し昆布・削り節
(水)	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト			ストロベリーソース
1	カレーうどん	牛肉	うどん・油 片栗粉	玉葱・白菜・人参・青葱	醤油・みりん・カレー粉 出し昆布・削り節
15	五色和え			小松菜・もやし・人参・しめじ・コーン	削り粉・醤油
29	お好み焼き	卵・豚肉・干しエビ	小麦粉・マヨドレ	キャベツ・青のり	ベーキングパウダー・削り節 お好み焼きソース・削り粉
16	豚肉のみそ炒め	豚肉・みそ	砂糖・油	玉葱・人参・いんげん・ピーマン	醤油・みりん
30	かき玉汁	卵・豆腐	長芋	人参・えのき・小松菜	出し昆布・削り節・醤油
	果物・チーズ	キャンディー・チーズ		りんご	
3	鶏肉と野菜のごまみそ煮	鶏肉・みそ	里芋・こんにやく 油・砂糖・ごま	大根・人参・いんげん	醤油・削り節
	ほうれん草のすまし汁	豆腐		人参・椎茸・玉葱・ほうれん草	出し昆布・削り節・醤油・塩
	いりこ	ごま入り味付けいりこ			
(土)	お菓子				

日	献立	赤	黄	緑	その他
		血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの	
5	中華風ローストチキン	鶏肉	ごま・ごま油	玉葱・生姜・にんにく	醤油・みりん
19	野菜ソテー		油	いんげん・人参・コーン	醤油・塩
	春菊のみそ汁	豆腐・うす揚げ・みそ		大根・春菊・白菜	出し昆布・削り節
	ココアクラッカーサンド	生クリーム	クラッカー・砂糖		ココア
6	タラの甘酢あんかけ	たら	小麦粉・砂糖 片栗粉	人参・玉葱・ピーマン・たけのこ 干し椎茸	醤油・酢・ケチャップ
20	じゃが芋のみそ汁	みそ	じゃが芋	玉葱・ほうれん草・しめじ・切干大根	出し昆布・削り節
	手作りふりかけ	干しエビ	ごま	青のり・ゆかり	
	6日:チョコチップ ケーキ	卵・牛乳	ミックス粉・砂糖 無塩バター・粉糖		ココア・チョコレート ※ゆりうめはチョコなし
	ドロップドーナツ	牛乳・卵・スキムミルク	小麦粉・砂糖 バター・油		ベーキングパウダー
7	親子丼	鶏肉・卵・かまぼこ	砂糖・片栗粉	玉葱・人参・三つ葉・干し椎茸	醤油・みりん・削り節
	長芋のすまし汁	豆腐	長芋	えのき・玉葱・青葱	出し昆布・削り節 醤油・塩
(水)	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト			ストロベリーソース
8	ミートスパゲティ	牛ミンチ	スパゲティ・バター 砂糖	玉葱・人参・ピーマン・トマトピューレ	ケチャップ・ウスターソース・塩
22	厚揚げのみそ汁	厚揚げ・みそ		しめじ・もやし・にら・チンゲン菜	出し昆布・削り節
	お好み焼き	卵・豚肉・干しエビ	小麦粉・マヨドレ	キャベツ・青のり	ベーキングパウダー・削り節 お好み焼きソース・削り粉
9	ⓧポークカレー	豚肉	じゃがいも・油	玉葱・人参・グリーンピース	カレールウ
23	グリーンサラダ		マヨドレ	ブロッコリー・きゅうり・キャベツ・コーン	塩
	果物・チーズ	キャンディー・チーズ		りんご	
10	鮭の照り焼き	鮭		生姜	醤油・みりん
24	五目豆	大豆・うす揚げ	こんにやく・砂糖 油	人参・ひじき・いんげん	醤油・削り節
	南瓜のみそ汁	豆腐・みそ		えのき・南瓜・玉葱・小松菜	出し昆布・削り節
	いりこ	ごま入り味付けいりこ			
(土)	お菓子				

アレルギー食品: みそ(大豆) 醤油(小麦・大豆) うす揚げ(大豆) 豆腐(大豆) ヨーグルト(乳製品) 厚揚げ(大豆) 穀物酢(小麦) カレールウ(小麦・大豆) バター(乳製品) スパゲティ(小麦) うどん(小麦) いんげん(大豆) 味付けいりこ(ごま) ミックス粉(小麦) ウスターソース(大豆) キャンディー・チーズ(乳製品) ツナ(まぐろ) 生クリーム(大豆・乳製品) 削り粉(さば) パン粉(小麦・大豆) ちりめんじゃこ(魚卵) チョコレート(大豆・乳製品) お好み焼きソース(小麦・大豆) クラッカー(小麦) スキムミルク(乳製品) かまぼこ(大豆)

≪3月平均栄養価≫ ※ ( ) は目標量 ※ 幼児のご飯の栄養価は除く

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食物繊維(mg)	塩分(g)
乳児クラス	489(480)	18.9(20.0)	15.7(14.0)	203(225)	3.8(3.4)	1.7(1.8)
幼児クラス	464(400)	21.2(21.0)	18.9(17.0)	242(267)	4.5(3.8)	2.1(2.3)

- \* 材料の都合により献立を変更することがあります。
- \* ⓧマークはきく組、たけ組、ふじ組さんはスプーンを忘れずに持ってきてください。
- \* 6日はお誕生日会の為、おやつにチョコチップケーキをいただきます。
- \* ゆり・うめ組さんにチョコレートの提供は致しません。
- \* 2日と14日は行事食の為別紙をご覧ください。



# 3月のこんだて 初期

名前

食べたことがないものに×印をお願いします。  
(給食を提供するまでにご家庭で一度召し上がって  
頂きますようご協力お願い致します。)

名前

平成 30年 3月

日	献立	食材	調味料	日	献立	食材	調味料
12	おかゆ	米		5	おかゆ	米	
26	豆腐のペースト	豆腐	だし昆布	19	豆腐のペースト	豆腐	だし昆布
(月)	野菜スープ	大根(ペースト)	〃	(月)	野菜スープ	白菜(ペースト)	〃
13	おかゆ	米		6	おかゆ	米	
27	さつまいものペースト	さつまいも	だし昆布	20	じゃが芋のペースト	じゃが芋	だし昆布
(火)	野菜スープ	キャベツ(ペースト)	〃	(火)	野菜スープ	ほうれん草(ペースト)	〃
14	おかゆ	米		7	おかゆ	米	
28	じゃがいものペースト	じゃが芋	だし昆布		さつまいものペースト	さつまいも	だし昆布
(水)	野菜スープ	玉葱(ペースト)	〃	(水)	野菜スープ	人参(ペースト)	〃
1	おかゆ	米		8	おかゆ	米	
15	人参のペースト	人参	だし昆布	22	南瓜のペースト	南瓜	だし昆布
29(木)	野菜スープ	小松菜(ペースト)	〃	(木)	野菜スープ	チンゲン菜(ペースト)	〃
2	おかゆ	米		9	おかゆ	米	
16	南瓜のペースト	南瓜	だし昆布	23	じゃがいものペースト	じゃが芋	だし昆布
30(金)	野菜スープ	玉葱(ペースト)	〃	(金)	野菜スープ	ブロッコリー(ペースト)	〃
3	おかゆ	米		10	おかゆ	米	
	さつまいものペースト	さつまいも	だし昆布	24	南瓜のペースト	南瓜	だし昆布
(土)	野菜スープ	大根(ペースト)	〃	(土)	野菜スープ	小松菜(ペースト)	〃



# 中期 名前 -----

食べたことがないものに×印をお願いします。  
 (給食を提供するまでにご家庭で一度召し上がって  
 頂きますようご協力お願い致します。)

名前 -----  
 平成 30年 3月

日	献立	食材	調味料	日	献立	食材	調味料
12	豆腐の含め煮	豆腐	だし昆布・削り節	5	豆腐のとろ煮	豆腐	だし昆布・削り節
26	野菜の旨煮	大根・玉葱	"	19	野菜の旨煮	白菜・人参	"
	野菜スープ	白菜・南瓜	"		野菜スープ	大根・春菊	"
(月)	りんごすりすり	りんご		(月)	りんごすりすり	りんご	
13	鮭の旨煮	鮭	だし昆布・削り節	6	鮭の旨煮	鮭	だし昆布・削り節
27	野菜のとろ煮	さつま芋・人参	"	20	野菜のとろ煮	じゃが芋・玉葱	"
	野菜スープ	キャベツ・玉葱	"		野菜スープ	ほうれん草・人参	"
(火)	ふかし芋	さつま芋		(火)	ふかし芋	さつま芋	
14	ささみの含め煮	ささみ	だし昆布・削り節	7	ささみの含め煮	ささみ	だし昆布・削り節
28	野菜の含め煮	じゃが芋・南瓜	"		野菜の含め煮	さつま芋・人参	"
	野菜スープ	ほうれん草・人参	"		野菜スープ	南瓜・玉葱	"
(水)	りんごすりすり	りんご		(水)	りんごすりすり	りんご	
1	煮込みうどん	うどん・小松菜・玉葱	だし昆布・削り節	8	鯛のとろ煮	鯛	だし昆布・削り節
15	野菜の旨煮	白菜・人参	"	22	野菜の旨煮	キャベツ・南瓜	"
29					野菜スープ	チンゲン菜・人参	"
(木)	ふかし芋	さつま芋		(木)	ふかし芋	さつま芋	
2	麩の含め煮	麩	だし昆布・削り節	9	麩の含め煮	麩	だし昆布・削り節
16	野菜のとろ煮	南瓜・玉葱	"	23	野菜のとろ煮	じゃが芋・ブロッコリー	"
30	野菜スープ	人参・小松菜	"		野菜スープ	キャベツ・玉葱	"
(金)	りんごすりすり	りんご		(金)	りんごすりすり	りんご	
3	鯛の旨煮	鯛	だし昆布・削り節	10	鮭の旨煮	鮭	だし昆布・削り節
	野菜の含め煮	里芋・大根	"	24	野菜の含め煮	南瓜・人参	"
	野菜スープ	さつま芋・ほうれん草	"		野菜スープ	小松菜・じゃが芋	"
(土)	ふかし芋	さつま芋		(土)	ふかし芋	さつま芋	

# 3月 行事給食献立表 後期



日	献立	赤	黄	緑	調味料
		血や肉になるもの	カになるもの	体の調子を整えるもの	
(2日) ひな祭り	混ぜごはん 鮭の西京焼き 添え野菜 わかめのすまし汁 ゼリー	高野豆腐・卵 ちりめんじゃこ 鮭・みそ 豆腐	米・砂糖 砂糖	人参・グリーンピース ブロッコリー 玉葱・人参・わかめ ダイスゼリー(ぶどう)	醤油・だし汁 塩 だし汁・醤油・塩
おやつ	ひなまつり パンケーキ	牛乳・卵	砂糖・ミックス粉	いちご	
(14日) お別れ会	ピラフ 鶏肉の煮物 スパゲティサラダ 野菜スープ デザート	鶏肉 ツナ 豚肉	米・バター 砂糖 スパゲティ じゃがいも	人参・玉葱・コーン・グリーンピース 人参・きゅうり・キャベツ 玉葱・人参・トマト水煮缶 ミニカップゼリー	塩 醤油・だし汁 塩 だし汁・醤油・塩 ケチャップ・砂糖
おやつ	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト		りんご	

\*アレルギー食品: ツナ(まぐろ) 高野豆腐(大豆) スパゲティ(小麦) 醤油(大豆・小麦) 豆腐(大豆) ヨーグルト(乳製品) バター(乳製品) ちりめんじゃこ(魚卵) みそ・赤味噌(大豆)



# 後期

名前 \_\_\_\_\_

食べたことがないものに×印をお願いします。  
(給食を提供するまでにご家庭で一度召し上がって  
頂きますようご協力お願い致します。)

名前 \_\_\_\_\_

平成 30年 3月

日	献立	食材	調味料	日	献立	食材	調味料
12	豆腐とミンチのみそ煮	豆腐・豚ミンチ・人参・玉葱・青葱	油・砂糖・みそ 醤油・だし汁・片栗粉	5	ローストチキン	鶏肉・すりごま・玉葱	醤油・砂糖
26	わかめのすまし汁	大根・白菜・わかめ	だし汁・醤油	19	野菜ソテー	いんげん・人参・コーン	油・醤油・塩
(月)	果物	りんご		(月)	春菊のみそ汁	豆腐・大根・春菊・白菜	だし汁・みそ
13	鮭の煮付け	鮭	砂糖・醤油・だし汁	6	タラのあんかけ	たら・人参・玉葱・ピーマン	砂糖・片栗粉・醤油 ケチャップ・だし汁
27	ごま和え	卵・すりごま・キャベツ・きゅうり・コーン・人参	砂糖・油・醤油	20	じゃが芋のみそ汁	じゃが芋・玉葱・ほうれん草	だし汁・みそ
	かいわれのみそ汁	豆腐・人参・玉葱・かいわれ	だし汁・みそ		手作りふりかけ	すりごま・青のり	塩
(火)	パンケーキ	牛乳・卵・スキムミルク・小麦粉	砂糖・バター・油 ベーキングパウダー	(火)	6日:ココアケーキ	卵・牛乳・ミックス粉	砂糖・無塩バター 粉糖・ココア
28	ささ身の塩焼き	ささみ	塩・油	7	親子丼	卵・鶏肉・玉葱・人参	砂糖・片栗粉・醤油 だし汁
	粉ふき芋	じゃが芋・人参・青のり	塩		長芋のすまし汁	豆腐・長芋・玉葱・青葱	だし汁・醤油・塩
	わかめのみそ汁	豆腐・人参・わかめ・ほうれん草	だし汁・みそ	(水)	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト・お菓子・りんごすりすり	
(水)	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト・お菓子・りんごすりすり		8	ミートスパゲティ	牛ミンチ・スパゲティ・玉葱・人参 ピーマン・トマトピューレ	バター・砂糖 ケチャップ・塩
1	煮込みうどん	牛肉・うどん・玉葱・白菜・人参・青葱	だし汁・醤油・塩	22	チンゲン菜のみそ汁	もやし・チンゲン菜	だし汁・みそ
15	おかか和え	小松菜・もやし・人参・コーン	削り粉・醤油	(木)	お好み焼き	卵・豚肉・小麦粉・キャベツ・青のり	ベーキングパウダー だし汁・削り粉
29	お好み焼き	卵・豚肉・小麦粉・キャベツ・青のり	ベーキングパウダー だし汁・削り粉	9	豚じゃが	豚肉・じゃがいも・玉葱・人参・グリーンピース	油・砂糖・醤油 だし汁
16	豚肉のみそ炒め	豚肉・玉葱・人参・いんげん・ピーマン	油・砂糖・みそ・醤油	23	グリーンサラダ	ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・コーン	塩
30	かき玉汁	卵・豆腐・長芋・人参・小松菜	だし汁・醤油	(金)	りんご	りんご	
(金)	りんご	りんご		10	鮭の照り焼き	鮭	砂糖・醤油
3	鶏肉と野菜のごまみそ煮	鶏肉・すりごま・里芋・大根・人参・いんげん	油・砂糖・醤油・みそ だし汁	24	ひじきと大豆の煮物	大豆・ひじき・人参・いんげん	油・砂糖・醤油・だし汁
	ほうれん草のすまし汁	豆腐・人参・玉葱・ほうれん草	だし汁・醤油・塩		南瓜のみそ汁	豆腐・南瓜・玉葱・小松菜	だし汁・みそ
(土)	お菓子			(土)	お菓子		

アレルギー食品:みそ(大豆)醤油(小麦・大豆)豆腐(大豆)ヨーグルト(乳製品)バター(乳製品)スパゲティ(小麦)うどん(小麦)いんげん(大豆)ミックス粉(小麦)スキムミルク(乳製品)削り粉(さば)

※2日と14日は行事食の為別紙をご覧ください。

# 完了期3月 行事給食献立表



日	献立	赤	黄	緑	その他
		血や肉になるもの	カになるもの	体の調子を整えるもの	
(2日) ひな祭り	ばら寿司 鱈の西京焼き ブロッコリーのゆかり和え 三つ葉のすまし汁 ゼリー	高野豆腐・ちりめんじゃこ卵  鱈・みそ・赤味噌  豆腐	米・砂糖  砂糖	干し椎茸・れんこん・人参・きざみ海苔 グリーンピース  ブロッコリー・ゆかり  えのき・玉葱・人参・三つ葉・わかめ  ダイスゼリー(ぶどう)	醤油・出し昆布 削り節・すし酢  みりん  出し昆布・削り節 醤油
おやつ	ひなまつり パンケーキ	牛乳・卵 生クリーム・あずき缶	砂糖・ミックス粉	いちご	
(14日) お別れ会	エビピラフ 鶏の唐揚げ スパゲティサラダ フライドポテト ミネストローネ デザート	むきえび  鶏肉  ツナ  豚肉	米・バター  米粉・油  スパゲティ・マヨドレ  フライドポテト・油  じゃがいも・砂糖 油	玉葱・人参・コーン・グリーンピース  人参・きゅうり・キャベツ  玉葱・人参・トマト水煮缶 パセリ缶・セロリ  ミニカップゼリー	塩  醤油・みりん・塩  塩  塩  醤油・ケチャップ だし汁・塩
おやつ	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト	グラニュー糖		

\*アレルギー食品：ツナ(まぐろ) 高野豆腐(大豆) スパゲティ(小麦) 醤油(大豆・小麦) 豆腐(大豆) むきえび(えび) ヨーグルト(乳製品) ちりめんじゃこ(魚卵) グリーンピース(大豆) バター(乳製品) フライドポテト(小麦) みそ・赤味噌(大)



# 完了期献立表



H29年度 香里ヶ丘保育園

日	献立	赤	黄	緑	その他
		血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの	
12	麻婆豆腐	豆腐・豚ミンチ・みそ	ごま油・油 砂糖・片栗粉	にら・人参 玉葱・青葱・干し椎茸	醤油
26	わかめのすまし汁			えのき・大根・白菜・わかめ	出し昆布・削り節・醤油
	ココアクラッカーサンド	生クリーム	クラッカー・砂糖		ココア
13	さんまの松前煮	さんま	砂糖		みりん・醤油・出し昆布
27	春雨サラダ	卵	春雨・ごま・砂糖 ごま油・油	キャベツ・きゅうり・コーン・人参	酢・醤油
	かいわれのみそ汁	豆腐・みそ		人参・椎茸・玉葱・かいわれ	出し昆布・削り節
	ドロップドーナツ	牛乳・卵・スキムミルク	小麦粉・砂糖 バター・油		ベーキングパウダー
28	ささ身フライ	ささ身・卵	小麦粉・パン粉 油		塩
	粉ふき芋		じゃが芋	人参・青のり	塩
	わかめのみそ汁	豆腐・みそ		人参・えのき・わかめ・ほうれん草	出し昆布・削り節
(水)	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト	グラニュー糖		
1	カレーうどん	牛肉	うどん・油 片栗粉	玉葱・白菜・人参・青葱	醤油・みりん・カレー粉 出し昆布・削り節
15	五色和え			小松菜・もやし・人参・しめじ・コーン	削り粉・醤油
29	お好み焼き	卵・豚肉・干しエビ	小麦粉・マヨドレ	キャベツ・青のり	ベーキングパウダー・削り節 削り粉
16	豚肉のみそ炒め	豚肉・みそ	砂糖・油	玉葱・人参・いんげん・ピーマン	醤油・みりん
30	かき玉汁	卵・豆腐	長芋	人参・えのき・小松菜	出し昆布・削り節・醤油
	果物・チーズ	キャンディー・チーズ		りんご	
3	鶏肉と野菜の ごまみそ煮	鶏肉・みそ	里芋 油・砂糖・ごま	大根・人参・いんげん	醤油・削り節
	ほうれん草のすまし汁	豆腐		人参・椎茸・玉葱・ほうれん草	出し昆布・削り節・醤油・塩
(土)	お菓子				

日	献立	赤	黄	緑	その他
		血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの	
5	中華風ローストチキン	鶏肉	ごま・ごま油	玉葱	醤油・みりん
19	野菜ソテー		油	いんげん・人参・コーン	醤油・塩
	春菊のみそ汁	豆腐・うす揚げ・みそ		大根・春菊・白菜	出し昆布・削り節
	ココアクラッカーサンド	生クリーム	クラッカー・砂糖		ココア
6	タラの甘酢あんかけ	たら	小麦粉・砂糖 片栗粉	人参・玉葱・ピーマン・干し椎茸	醤油・酢・ケチャップ
20	じゃが芋のみそ汁	みそ	じゃが芋	玉葱・ほうれん草・しめじ・切干大根	出し昆布・削り節
	手作りふりかけ	干しエビ	ごま	青のり・ゆかり	
	6日:ココアケーキ	卵・牛乳	ミックス粉・砂糖 無塩バター・粉糖		ココア
	ドロップドーナツ	牛乳・卵・スキムミルク	小麦粉・砂糖 バター・油		ベーキングパウダー
7	親子丼	鶏肉・卵	砂糖・片栗粉	玉葱・人参・三つ葉・干し椎茸	醤油・みりん・削り節
	長芋のすまし汁	豆腐	長芋	えのき・玉葱・青葱	出し昆布・削り節 醤油・塩
(水)	ヨーグルト・お菓子	ヨーグルト	グラニュー糖		
8	ミートスパゲティ	牛ミンチ	スパゲティ・バター 砂糖	玉葱・人参・ピーマン・トマトピューレ	ケチャップ・塩
22	厚揚げのみそ汁	厚揚げ・みそ		しめじ・もやし・にら・チンゲン菜	出し昆布・削り節
	お好み焼き	卵・豚肉・干しエビ	小麦粉・マヨドレ	キャベツ・青のり	ベーキングパウダー・削り節 削り粉
9	ポークカレー	豚肉	じゃがいも・油	玉葱・人参・グリーンピース	カレーの王子様
23	グリーンサラダ		マヨドレ	ブロッコリー・きゅうり・キャベツ・コーン	塩
	果物・チーズ	キャンディー・チーズ		りんご	
10	鮭の照り焼き	鮭			醤油・みりん
24	五目豆	大豆・うす揚げ	砂糖・油	人参・ひじき・いんげん	醤油・削り節
	南瓜のみそ汁	豆腐・みそ		えのき・南瓜・玉葱・小松菜	出し昆布・削り節
(土)	お菓子				

アレルギー食品:みそ(大豆)醤油(小麦・大豆)うす揚げ(大豆)豆腐(大豆)ヨーグルト(乳製品)厚揚げ(大豆)穀物酢(小麦)バター(乳製品)もやし(大豆)うどん(小麦)スパゲティ(小麦)いんげん(大豆)ミックス粉(小麦)キャンディー・チーズ(乳製品)生クリーム(乳・大豆)スキムミルク(乳製品)削り粉(さば)パン粉(小麦・大豆)クラッカー(小麦)

\* 材料の都合により献立を変更することがあります。

\* 6日はお誕生日会の為、おやつにココアケーキをいただきます。

\* 2日と14日は行事食の為別紙をご覧ください。