

平成30年

※赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、8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
1	Feごはん 鮭のもみじ焼き 八宝菜 きゅうりの甘酢あえ もずくスープ タンカン	ミニマドレーヌ	ミルク	鶏もも肉 しらす干し わかめ もずく 豆腐	精白米 カルライナ ス	人参 白菜 たけのこ 人参 生しいたけ きゅうり えのきたけ	16	♪~卒業のお祝い~♪ ~大好きカレー給食~ キーマカレー スティックきゅうり わかめスープ いちご ミニゼリー	人参ケーキ	ミルク	鶏ひき肉 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 ホールトマト きゅうり
2	ひなまつりお祝い お祝い春ごはん えびフライ ポテトサラダ ブロッコリー 潮汁 フルーツ盛り合わせ	桜もち ひななあれ	ミルク	卵 豚ひき肉 えび あさり	精白米 ごま じゃが芋	ハンダマ 人参 きゅうり レーズン ブロッコリー 大根 いちご	17	そつえん式					
3	ごはん しらすふりかけ ポイルウィンナー 人参シリシリー ゆし豆腐 タンカン	ふかし芋	ミルク	しらす干し ウィンナー 豚薄切り肉 ゆし豆腐 あおさ	精白米	人参 ブロッコリー もやし タンカン	19	Feあわごはん 揚げ魚のケチャップあん こんにゃくのソテー ネーブル きゅうりの甘酢あえ みそ汁	羊クッキー	ミルク	白身魚 鶏ささみ しらす干し わかめ 油揚げ わかめ	精白米 カルライナ ス あわ さつま芋	糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜 きゅうり なす ネーブル
5	Feあわごはん 豚肉のみそ焼き ひじきの五目煮 温サラダ そうめん汁 タンカン	人参蒸しパン	ミルク	豚もも肉 干ひじき 竹小町 大豆	精白米 カルライナ ス あわ そうめん	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく ニラ Hコーン缶 トマト	20	スパゲティミートソース マッシュポテト ほうれん草のゴマあえ コーンスープ パナナ	しらすおにぎり	ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ しらす干し	スパゲティ じゃが芋 精白米	人参 玉ねぎ トマト ピーマン ほうれん草 人参
6	あわごはん さんまのかば焼き 切干大根イリチー 小松菜ゴマあえ すまし汁 ネーブル	くずもち	ミルク	さんま 豚肉 ツナ缶 もずく 絹ごし豆腐	精白米 あわ	切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく 小松菜 えのきたけ ネーブル	22	もずくどんぶり 大豆サラダ スライストマト 魚のみそ汁 ネーブル	人参クラッカー	ミルク	もずく 豚ひき肉 大豆 ツナ缶 赤魚	精白米	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 人参 きゅうり 大根 ほうれん草
7	きのこごはん 豆腐ナゲット くずきりの甘酢あえ 豚汁 パナナ	オートミールスナック	ミルク	油揚げ ツナ缶 豆腐 鶏ひき肉 干ひじき 卵 わかめ	精白米 くずきり	しめじ えのきたけ 人参 干しいたけ 玉ねぎ 赤ピーマン きゅうり	23	Feごはん 豆腐ハンバーグ 人参シリシリー ゴマじゃが すまし汁 りんご	揚げパン	ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 竹小町 わかめ	精白米 カルライナ ス じゃが芋	玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし たけのこ しめじ りんご
8	おべんとう会 (お別れ遠足)	ぜんざい クラッカー	ミルク				24	鶏肉のあんかけ丼 ポイルウィンナー きゅうりの中華風 みそ汁 パナナ	ぼたぼた焼き りんご	ミルク	鶏もも肉 ウィンナー 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 カルライナ ス	干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 きゅうり えのきたけ りんご
9	Feごはん 肉みそ豆腐 春雨の中華炒め すまし汁 芋とひじきのサラダ りんご	パースデー ケーキ	ミルク	厚揚げ 豚ひき肉 豚もも肉 干ひじき わかめ Pヨーグルト	精白米 カルライナ ス 春雨 さつま芋	玉ねぎ たけのこ 人参 キャベツ しめじ さやいんげん しめじ	26	三色ごはん くずきりの甘酢あえ フライドポテト みそ汁 ネーブル	アップルケーキ	ミルク	鶏ひき肉 豚ひき肉 わかめ 竹小町 油揚げ	精白米 くずきり じゃが芋	人参 小松菜 きゅうり なす ネーブル
10	カレーピラフ トマトサラダ 野菜スープ チーズ タンカン	亀の甲せんべい バナナ	ミルク	鶏もも肉 チーズ わかめ しらす干し	精白米	人参 Hコーン缶 GP トマト レタス きゅうり チンゲン菜	27	Feごはん 魚のマヨ焼き かぼちゃの煮物 ひじきのフレンチあえ みそ汁 りんご	ゴマ風味焼き菓子	ミルク	白身魚 粉チーズ 干ひじき ハム わかめ	精白米 カルライナ ス	玉ねぎ かぼちゃ しめじ きゅうり Hコーン缶 大根 りんご
12	ごはん のり佃煮 鶏肉のさっぱり煮 こんにゃくのソテー トマト みそ汁 りんご	ロッククッキー	ミルク	鶏もも肉 鶏ささみ 油揚げ わかめ	精白米	糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜 トマト 大根 りんご	28	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ 豆乳シチュー ネーブル	みそおにぎり おやつ 小魚 乳酸菌飲料	ミルク	鶏もも肉 鶏ささみ ツナ缶	ロールパン マカロニ じゃが芋 精白米	パイナップル 人参 りんご レーズン きゅうり 人参 玉ねぎ
13	豚肉のみそどんぶり マカロニサラダ ほうれん草のおかかあえ ゆし豆腐 ネーブル	大学芋	ミルク	豚薄切り肉 ゆし豆腐 あおさ	精白米 マカロニ さつま芋	赤ピーマン チンゲン菜 玉ねぎ 人参 レーズン きゅうり ほうれん草	29	あわごはん 焼き肉団子 ほうれん草炒め もやしのゴマ酢あえ そうめん汁 りんご	もずく入ヒラマエチー	ミルク	豚ひき肉 竹小町 ツナ缶 ハム もずく	精白米 あわ ごま そうめん	玉ねぎ ほうれん草 Hコーン缶 もやし 人参 りんご ニラ
14	Feごはん 魚の照り焼き もずくスープ ほうれん草の卵とじ ネーブル 切干大根のゴマ酢あえ	あんぱん	ミルク	赤魚 竹小町 卵 鶏ささみ もずく ツナ缶	精白米 カルライナ ス	ほうれん草 Hコーン缶 切干大根 人参 きゅうり ごぼう えのきたけ	30	おべんとう	ココア蒸しパン	ミルク			
15	あわごはん レバーフライ 昆布イリチー ブロッコリー みそ汁 りんご	ちんびん	ミルク	豚レバー 卵 竹小町 豆腐	精白米 あわ	刻み昆布 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ブロッコリー 大根 りんご	31		はちや棒 バナナ	ミルク			

★ 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。



平成30年3月号

(作成者)栄養士 野原正子

♪もうすぐ卒園・進級♪ 大きく成長した子ども達
ももっとも大きく、たくましくなあれ!!

- ♥ 野菜が苦手だった子、少食だった子、
...でも、いつのまにか自分のペースでいろいろなものが食べられるようになりました。
みんな元気に卒園・進級です。おめでとございます!!
どんなことが給食の思い出に残っているでしょうか? ご家庭でもぜひ聞いてみてくださいね。
- ♥ みんなで楽しく給食を食べるために、こんなことを学んできました。
これからも、継続することが大事ですね。



しよっきをたたくもとろ!

あいさつ しせい

よくかむ あそばない

おゆびがうえ、のこりの4ほんのゆびでちゃんわんのそこをささえる

ひっかける しただけもつ うえきもつ

はしのもちかた

- えんぴつのようにしを1ほんもつ
- もう1ほんのしをおゆびのつけねとくすりゆびのさきではさむ
- うえのはしだけうごかす

ただしいしせいでたべてますか?

ポイント① テーブルとのあいだはこぼしひとつぶんあける

ポイント② あしのうらはゆかにつける

ポイント③ せなかをまっすぐにする