

乳 児 献 立 一 覧 表

日	曜	午前おやつ	昼食献立名	午後おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			日	曜	午前おやつ	昼食献立名	午後おやつ	材料（昼食と午後おやつ）		
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの						熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	月	牛乳 おからスナック かぼちゃ味	ご飯 生揚げの中華煮 中華サラダ ピーフンの中華風スープ	ホットケーキ	米、ホットケーキミックス、 メープルシロップ、 ピーフン、バター、ごま 油、片栗粉、砂糖	生揚げ、ソーセージ、 牛乳、卵、乾燥わかめ	はくさい、にんじん、たまね ぎ、だいこん、きゅうり、葉 ねぎ	16	火	牛乳 サブレ（プレーン）	カレーうどん ひじき煮 バナナ	おかかおにぎり	干しうどん、米、油、砂 糖、片栗粉、カレール ウ	鶏肉、ゆで大豆、かつ お節、ひじき	バナナ、たまねぎ、にんじ ん、根深ねぎ、しいたけ
2	火	牛乳 お米のスナック サラダ味	カレーライス ハムのサラダ りんご	あべ川マカロニ	米、じゃがいも、マカロ ニ、砂糖、ドレッシン グ、油、カレールウ	豚肉、ハム、きな粉	りんご、たまねぎ、キャベ ツ、にんじん、ブロッコリー	17	水	発酵乳125ml（ブルーベリー） おこめせん にんじん&かぼちゃ味	ご飯 麻婆豆腐 華風あえ わかめの中華風スープ	さつまいものきな粉あえ	さつまいも、米、砂糖、 はるさめ、油、片栗 粉、ごま油	豆腐、豚ひき肉、ハ ム、きな粉、みそ、乾 燥わかめ	葉ねぎ、もやし、たまね ぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶
3	水	牛乳 おせんべい しょうゆ味	ご飯 魚のおろし煮 納豆あえ どさんご汁	ジャムのチーズサンド	米、食パン、じゃがい も、いちごジャム、砂糖	たら、納豆、豚肉、 チーズ、みそ、かつお節	だいこん、もやし、にんじ ん、こまつな、コーン缶	18	木	牛乳 とうもろこしでつくった パフスナック 塩味	ご飯 魚のみそ煮 おひたし けんちん汁	お好み焼き	米、小麦粉、砂糖、 油、片栗粉	かじき、生揚げ、卵、 豚肉、みそ、かつお節	こまつな、キャベツ、だいこ ん、にんじん、しめじ
4	木	牛乳 あまからせん	パン 鶏肉のクリーム煮 ツナのサラダ ほうれんそうのソテー	こんぶおにぎり	食パン、米、ドレッシン グ、バター、片栗粉、 油	鶏肉、牛乳、ツナ缶、 ベーコン、塩こんぶ	ほうれんそう、たまねぎ、は くさい、キャベツ、きゅうり、 にんじん	19	金	牛乳 ポーロ	ご飯 肉じゃが 納豆チーズあえ はくさいのみそ汁	パイゼリー	パイゼリー、米、じゃ がいも、砂糖	豚肉、納豆、チーズ、 みそ、かつお節	たまねぎ、はくさい、しいた け、もやし、にんじん
5	金	牛乳 さくふわせんべい 紫いも味	ご飯 酢豚 中華あえ 中華風コーンスープ	フルーツヨーグルト	米、片栗粉、砂糖、 油、ごま油	ヨーグルト、豚肉、乾 燥わかめ	たまねぎ、だいこん、もも 缶、パイ缶、にんじん、 コーン缶、チンゲンサイ、 ピーマン、しいたけ	20	土	牛乳 かりんとう	ハムサンド フレンチサラダ トマトスープ	肉そぼろおにぎり	食パン、米、マヨネ ーズ、油、砂糖、ごま	ハム、ゆで大豆、豚ひ き肉	たまねぎ、キャベツ、きゅう り、トマト缶、コーン缶、ほ うれんそう、葉ねぎ
6	土	牛乳 小魚スナック	ピラフ イタリアンカラーサラダ 大豆のコンソメスープ	みたらしさつまいも	米、さつまいも、砂糖、 ドレッシング、片栗粉、 油	鶏肉、ゆで大豆、チ ーズ	にんじん、きゅうり、ブロッ コリー、たまねぎ、しめじ、さ やいんげん	22	月	牛乳 ほしのおせんべい	ご飯 高野豆腐のうま煮 ツナのあえもの しいたけのみそ汁	にんじんのパンケーキ	米、じゃがいも、ホット ケーキミックス、砂糖、 バター	牛乳、ツナ缶、ちくわ、 卵、高野豆腐、みそ、 かつお節	にんじん、たまねぎ、はくさ い、だいこん、しいたけ、さ やいんげん
8	月	牛乳 うす焼サラダせんべい	ご飯 ひじきとじゃがいもの炒め煮 ちくわのあえもの 豆乳みそ汁	ジャムの蒸しパン	米、じゃがいも、ホット ケーキミックス、いちご ジャム、砂糖、油	豆乳、牛乳、ツナ缶、 ちくわ、卵、みそ、かつ お節、ひじき	にんじん、たまねぎ、キャベ ツ、はくさい、しいたけ、葉 ねぎ	23	火	牛乳 まんまるソフトせんべい	パン 鶏肉の洋風炒め ブロッコリーのサラダ ミルクスープ	きな粉のおはぎ	食パン、米、砂糖、ド レッシング、油	牛乳、鶏肉、きな粉	たまねぎ、ブロッコリー、コー ン缶、きゅうり、かぼちゃ、に んじん、こまつな
9	火	牛乳 カルシウム入り かぼちゃポーロ	ご飯 鶏肉の中華風炒め はるさめサラダ もやしの中華風スープ	大根もち	米、片栗粉、はるさ め、ごま油、砂糖	鶏肉、ハム	たまねぎ、だいこん、きゅう り、もやし、にんじん、しめ じ、こまつな、葉ねぎ、ピー マン、コーン缶	24	水	牛乳 ひじきあられ	ご飯 煮魚 マヨしょうゆあえ 豚汁	ポテトピザ（チーズ）	じゃがいも、米、マヨ ネーズ、砂糖、バター	さわら、豚肉、チーズ、 みそ、かつお節	ほうれんそう、もやし、にん じん、だいこん、根深ねぎ、 キャベツ
10	水	発酵乳65ml（プレーン） 野菜ソフトせんべい	ご飯 すきやき風煮 おかかあえ わかめのみそ汁	きな粉パン	米、食パン、じゃがい も、砂糖、バター	豚肉、焼き豆腐、きな 粉、みそ、かつお節、 乾燥わかめ	ほうれんそう、はくさい、にん じん、根深ねぎ、しいたけ	25	木	牛乳 おせんべい サラダ味	ハヤシライス 大豆のサラダ もも	あんこのチーズサンド	米、食パン、ドレッシン グ、油、ハヤシルウ	豚肉、ゆで大豆、チ ーズ、こしあん	もも缶、たまねぎ、きゅうり、 はくさい、にんじん
11	木	牛乳 サクツとあられ	パン 魚のチーズ焼き マセドアンサラダ ミネストローネ	みそおにぎり	食パン、じゃがいも、 米、ドレッシング、マカロ ニ、油、砂糖、ごま	さけ、チーズ、みそ	たまねぎ、きゅうり、トマト 缶、キャベツ、にんじん	26	金	牛乳 ふわふわチップにんじん味	ご飯 鶏肉のてりやき 小魚あえ 生揚げのみそ汁	バナナヨーグルト	米、片栗粉、砂糖、油	ヨーグルト、鶏肉、生 揚げ、しらす干し、み そ、かつお節	もやし、バナナ、こまつな、 キャベツ、しめじ
12	金	牛乳 しおボンせん	三色丼 煮ひたし 焼きふのみそ汁	りんごゼリー	米、りんごゼリー、砂 糖、油、焼きふ	鶏ひき肉、生揚げ、み そ、かつお節	はくさい、ほうれんそう、だい こん、コーン缶、葉ねぎ、に んじん	27	土	牛乳 塩せんべい	中華飯 ナムル はるさめの中華風スープ	クラッカーサンド	米、クラッカー、いちご ジャム、はるさめ、油、 片栗粉、ごま、砂糖、 ごま油	豚肉、チーズ	はくさい、にんじん、ほうれ んそう、だいこん、葉ねぎ
13	土	牛乳 ウエハース	焼きそば ごまサラダ 豆腐の中華風スープ	しらすおにぎり	焼きそばめん、米、油、 砂糖、ごま油、ごま	豚肉、豆腐、しらす干 し、乾燥わかめ	キャベツ、きゅうり、たまね ぎ、にんじん、ブロッコリー、 チンゲンサイ	29	月	昭和の日					
15	月	牛乳 二色あられ	ご飯 ソーセージのケチャップ煮 ポテトサラダ コーンクリームスープ	みたらしまカロニ	米、じゃがいも、マカロ ニ、砂糖、マヨネーズ、 片栗粉、バター	牛乳、ソーセージ	コーンクリーム缶、たまね ぎ、キャベツ、きゅうり、にん じん、しめじ	30	火	牛乳 とうもろこしあられ	ケチャップライス チーズのサラダ キャベツのコンソメスープ	さつまいもの蒸しパン	米、ホットケーキミッ ク、さつまいも、ドレッシ ング、砂糖、油	ハム、牛乳、チーズ、 卵	たまねぎ、きゅうり、キャベ ツ、にんじん、コーン缶、ブ ロッコリー、ピーマン、しめじ

◀ 食育メニューは ミルクスープ です。(23日) ▶

こまつなは野菜の中でもトップクラスのカルシウム含有量があり、ほうれんそうや牛乳より豊富で、骨や歯を丈夫にするのに効果があります。

また、骨を形成するビタミンKも含まれていますので、成長期の子どもには積極的に食べてほしい野菜です。

皮膚や細胞のコラーゲンの合成に必要なビタミンCも多く含まれますが、ビタミンCは熱に弱く水溶性であることから、アクが少ないので下ゆでせずそのまま調理して食べるのがおすすめです。

給食ではスープにすることで、水溶性のビタミンやミネラルも逃さずに摂れるよう提供します。

◀4月旬の食材▶

キャベツ、こまつな、たまねぎ、チンゲンサイ