



日	曜	昼食献立名	9時おやつ (乳児クラス)	15時おやつ	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	
2・16	月	発芽玄米入りご飯	フルーツ	豆乳	牛乳	米、食パン、もち米、発芽玄米、片栗粉、てんさい糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、おから、バター、きな粉、脱脂粉乳	バナナ、だいいん、こまつな、もやし、にんじん、たまねぎ、黒きくらげ、しょうが
		野菜入り真珠蒸し			きな粉トースト			
		豆苗ともやしの中華サラダ						
		大根ときくらげのスープ						
3・17	火	照り焼きチキンとごぼうのスパゲティ		牛乳	牛乳	スパゲティ、米、発芽玄米、オリーブ油、片栗粉、なたね油(キャノーラ油)、ごま油	牛乳、無調整豆乳、鶏もも肉、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、にんじん、たまねぎ、きょうな(みずな)、かぼちゃ、ごぼう、ブロッコリー、コーン缶、ねぎ、にんにく
		水菜とコーンのサラダ			★みそ焼きおにぎり			
		かぼちゃとブロッコリーの豆乳スープ						
		フルーツ						
4・18	水	発芽玄米入りご飯	フルーツ	豆乳	牛乳	さつまいも(皮付)、米、発芽玄米、てんさい糖、ごま油	牛乳、焼き豆腐、豚ひき肉、ちくわ(卵不使用)、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、黒ごま、かつお節	りんご、ほうれんそう(冬)、にんじん、はくさい、ねぎ、もやし、しょうが、オレンジ
		肉豆腐			大学芋			
		ほうれん草とちくわの土佐和え						
		白菜ともやしの香ばしみそ汁						
5・19	木	関口食パン	フルーツ	牛乳	牛乳	関口食パン、もち米、米、焼ふ、ごま油、オリーブ油、てんさい糖	牛乳、鶏むね肉、ピザ用チーズ(1人5g使用)、ツナ水煮缶、ベーコン	バナナ、にんじん、きゅうり、黄パプリカ、たまねぎ、かぶ、ごぼう、ひじき、にんにく、しょうが
		チキンのパセリチーズ焼き			ツナごぼうおこわ			
		ミックスピクルス						
		★ソパ・デ・アホ						
6	金	発芽玄米入りご飯	フルーツ	豆乳	牛乳	米、焼ふ、発芽玄米、てんさい糖、メープルシロップ、ごま油	牛乳、さけ、バター、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	みかん、ほうれんそう(冬)、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、カリフラワー、だいこん
		鮭の香りみそ焼き			メープルお麩ラスク			
		ブロッコリーとカリフラワーのおかか和え						
		ほうれん草と大根のすまし汁						
7・21	土	スタミナ豚丼		牛乳	牛乳	米、さといも、小麦粉、なたね油(キャノーラ油)、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	バナナ、キャベツ、れんこん、にんじん、こまつな、ごぼう、にんにく、しょうが、あおのり
		根菜の磯きんぴら			おおかかチーズおむすび			
		小松菜と里芋のみそ汁						
		フルーツ						
9・23	月	花野菜カレーライス		豆乳	牛乳	米、さつまいも(皮付)、発芽玄米、押麦、小麦粉、なたね油(キャノーラ油)	牛乳、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、だいたい水漬、鮭フレーク、脱脂粉乳、バター	みかん、ほうれんそう(冬)、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、かぶ、ひじき
		スピナチサラダ			鮭とひじきの混ぜごはん			
		さつまいもとかぶのスープ						
		フルーツ						
10・24	火	発芽玄米入りご飯	フルーツ	牛乳	豆乳	米、小麦粉、発芽玄米、てんさい糖、なたね油(キャノーラ油)、ごま油	調製豆乳、豚肉(もも)、挽きわり納豆、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	りんご、はくさい、だいいん、オレンジ、かぼちゃ、バナナ、にんじん、きゅうり、ねぎ、干しぶどう、しょうが
		豚だいいん			バナナブラウニー			
		白菜の納豆和え						
		かぼちゃのみそ汁						
11・26	水・木	麻婆豆腐丼		豆乳	牛乳	米、発芽玄米、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ちりめんじゃこ、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま、かつお節	ほうれんそう(冬)、オレンジ、たまねぎ、もやし、きゅうり、ねぎ、にんじん、うめひしお、カットわかめ
		ほうれん草の韓国風海苔あえ			26日牛乳			
		もやし入りわかめスープ						
		フルーツ						

日	曜	昼食献立名	9時おやつ (乳児)	3時おやつ	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	
12	木	トナカイライス	フルーツ	牛乳	豆乳	米、小麦粉、発芽玄米、てんさい糖、片栗粉、なたね油(キャノーラ油)、オリーブ油	調製豆乳、たら、牛乳、無調整豆乳、バター、生クリーム	クリームコーン缶、バナナ、たまねぎ、はくさい、きゅうり、黄パプリカ、コーン缶、れんこん、にんじん、干しぶどう、にんにく
		スイートスパイシーフィッシュ			トライフル			
		白菜とパプリカのフレンチサラダ						
		コーンスープ						
13・27	金	白菜と豆腐のあんかけご飯		豆乳	牛乳	米、小麦粉、発芽玄米、てんさい糖、片栗粉、なたね油(キャノーラ油)、ごま油	牛乳、おから、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、バター、無調整豆乳、かつお節	りんご、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、黄パプリカ、切り干しだいこん、干しぶどう、ねぎ、ひじき、にんにく、バナナ
		ひじきとチンゲン菜の煮浸し			おからチョコボール			
		切り干し大根のみそ汁						
		フルーツ						
14・28	土	ご飯	フルーツ	牛乳	牛乳	米、じゃがいも、なたね油(キャノーラ油)、てんさい糖、オリーブ油	牛乳、鶏むね肉、粉チーズ、きな粉	かぼちゃ(皮付き)、キャベツ、みかん、ブロッコリー、にんじん、はくさい、コーン缶、エリンギ、レモン果汁
		鶏肉ときゃべつのレモンソテー			かぼちゃのきな粉和え			
		ブロッコリーとじゃが芋のチーズ焼き						
		白菜の洋風スープ						
20	金	発芽玄米入りご飯	フルーツ	豆乳	牛乳	米、小麦粉、片栗粉、発芽玄米、なたね油(キャノーラ油)、てんさい糖、ごま油	牛乳、さけ、脱脂粉乳、バター、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	みかん、ほうれんそう(冬)、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、だいいん、ブロッコリー、カリフラワー
		鮭の香りみそ焼き			●かぼちゃポーロ			
		ブロッコリーとカリフラワーのおかか和え						
		ほうれん草と大根のすまし汁						
25	水	◎ケチャップのリースライス	◎ブロッコリーとウインナーのスープ	豆乳	牛乳	◎ミニローストチキン	◎フルーツ	◎ケチャップのリースライス
		いちごジャムサンド	ミロフォンデュ					
		◎ミニローストチキン	◎フルーツ					
		◎コールスローのツリーサラダ						
1か月の平均栄養量 ()は乳児クラス					エネルギー	499(442) kcal	鉄	2.1(2.2) mg
					たんぱく質	20.2(17.8) g	カルシウム	216(222) mg
					脂質	13.2(13.1) g	ビタミンC	35(29) mg
					塩分	1.4(1.2) g	食物繊維	4.5(3.7) g

☆メニュー、材料は都合により変更することがあります
 ☆今月の補食献立は、星っこせんべい、ぼたぼた焼き、チーズ、きなこ棒、源氏パイ、プチスティック、きなこせんべいを予定して
 ※25日のカフェテリア給食は、幼児クラス・もも組対象です。いちご・みかん組は◎が付いているメニューを提供します。
 ※果物のりんご・柿は誤嚥防止のため2~5歳児クラスのみ提供となり、0~1歳児はオレンジまたはバナナを提供します。

今月の世界の料理 (スペイン)
 5・19日(木)昼食にスペインの「ソパ・デ・アホ」を提供します！
 スペイン・カスティーリヤ地方の伝統的なスープ。「ソパ」とはスープ、「アホ」とはニンニクのことです。本場はニンニクをたっぷり使い、パンを入れて煮込みますが、給食ではパンの代わりにお麩を崩したものでアレンジしています。

今月の絵本レシピ
「パンどろぼう」シリーズ
「おにぎりぼうやのたびたち」
 の絵本から、今月は3・17日(火)おやつに**「みそ焼きおにぎり」**を提供します！
 大人気絵本シリーズの主人公パンどろぼうは、実はおにぎりぼうやだった…！？
 くすっとなんて笑ってしまう展開と美味しそうなおにぎりのイラストにお腹が空いてきてしまいます♪