



日	曜	昼食献立名	フルーツ	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
1・15・29	土	ご飯 チキンのりんごソース煮 ブロッコリーのフレンチサラダ 白菜とウインナーのスープ	フルーツ	牛乳	牛乳	米、蒸し切干しいも、なたね油	牛乳、鶏むね肉、ウインナー	バナナ、かぶ、りんご、ブロッコリー、はくさい、にんじん、たまねぎ、しょうが
3	月	ひな祭り花寿司 鮭の香りみそ焼き かぶのあちら漬け キャベツと花麩のすまし汁	フルーツ	豆乳	牛乳 マーブルケーキ	米、小麦粉、てんさい糖、発芽玄米、なたね油(キャノーラ油)、焼ふ(板ふ)、ごま油	牛乳、さけ、無調整豆乳、バター、米みそ(淡色辛みそ)	かぶ、オレンジ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、れんこん、コーン缶、さやえんどう
4・18	火	麻婆豆腐丼 しましま中華きゅうり チンゲンサイの海苔スープ フルーツ		牛乳	牛乳 おからチョコボール	米、小麦粉、てんさい糖、発芽玄米、なたね油(キャノーラ油)、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、おから、豚ひき肉、バター、手作りみそ(淡色辛みそ)、無調整豆乳	バナナ、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、にんじん、干しぶどう、干しいたけ、焼きのり
5・19	水	発芽玄米入りご飯 ローストチキン 高野豆腐のマセアンサラダ 小松菜とコーンのスープ	フルーツ	豆乳	牛乳 バナナのアップ サイドダウンケーキ	米、小麦粉、発芽玄米、てんさい糖、なたね油、なたね油(キャノーラ油)、オリーブ油	牛乳、鶏むね肉、無調整豆乳、脱脂粉乳、高野豆腐	いちご、たまねぎ、にんじん、バナナ、こまつな、ブロッコリー、黄パプリカ、干しぶどう、コーン缶、しょうが
6・17	木・月	関口食パン あこう鯛のカレーガーリック焼き ひじきとベーコンのサラダ 切干し大根の2色スープ	フルーツ	豆乳	牛乳 手作りみそ 焼きおにぎり	関口食パン、米、発芽玄米、小麦粉、なたね油(キャノーラ油)、なたね油、ごま油	牛乳、あこうだ、ベーコン、手作りみそ(淡色辛みそ)	りんご(6日)、にんじん、もやし、きゅうり、キャベツ、ねぎ、切り干しだいこん、ひじき、にんじん、バナナ(6日)、オレンジ(17日)
7	金	発芽玄米入りご飯 肉豆腐 ほうれん草とかまぼこの土佐和え 大根ともやしのみそ汁	フルーツ	牛乳	豆乳 きな粉トースト	米、食パン、発芽玄米、てんさい糖	調製豆乳、焼き豆腐、豚肉(もも)、かまぼこ(卵不使用)、手作りみそ(淡色辛みそ)、バター、きな粉、牛乳、脱脂粉乳、かつお節	はっさく、ほうれん草、だいこん、もやし、ねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうが
8・22	土	ご飯 高野豆腐とのさつま芋の含め煮 かぶともやしのゆかり和え 玉ねぎと木くらげのみそ汁	フルーツ	牛乳	牛乳 葉っぱと梅の さつぱりおにぎり	米、さつまいも	牛乳、鶏もも肉、高野豆腐、手作りみそ(淡色辛みそ)、かつお節	オレンジ、にんじん、かぶ、たまねぎ、もやし、かぶ、葉、うめびしお、黒さくらげ
10・24	月	発芽玄米入りご飯 鶏肉のから揚げ こまつなの磯納豆和え かぶとわかめのみそ汁	フルーツ	豆乳	牛乳 ★冷や汁 (すりごま入り)	米、発芽玄米、片栗粉、押麦、なたね油(キャノーラ油)、てんさい糖、ごま油	牛乳、鶏むね肉、木綿豆腐、挽きわり納豆、ツナ水煮缶、手作りみそ(淡色辛みそ)、すりごま	りんご、かぶ、にんじん、こまつな、きゅうり、しめじ、万能ねぎ、カットわかめ、しょうが、あおのり、バナナ
11・25	火	鱈入り根菜味噌うどん はくさいと厚揚げの野菜炒め ブロッコリーのツナ酢和え フルーツ	フルーツ	豆乳	牛乳 てんさい糖の ザクザククッキー	干しうどん、小麦粉、さといも、なたね油、てんさい糖、片栗粉、なたね油(キャノーラ油)	牛乳、生揚げ、たら、無調整豆乳、手作りみそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶	はくさい、いちご、ブロッコリー、にんじん、だいこん、ねぎ

TABLE FOR TWO

日	曜	昼食献立名	フルーツ	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
12・26	水	発芽玄米入りご飯 チリコンカン 白菜とにんじんのラペ パンブキンポターージュ	フルーツ	牛乳	豆乳 ぶどうの キューブゼリー	米、発芽玄米、てんさい糖、オリーブ油、なたね油(キャノーラ油)	調製豆乳、牛乳、だいたい水煮缶詰、豚ひき肉、生クリーム、脱脂粉乳、バター	ぶどう濃縮果汁、かぼちゃ、はっさく、にんじん、はくさい、たまねぎ、赤パプリカ、セロリ、レモン果汁、かんてん(粉)、にんにく
13	木	発芽玄米入りご飯 ★チーズタッカルビ スナックえんどうとわかめのナムル 大根スープ	フルーツ	牛乳	牛乳 かぼちゃもち	米、上新粉、さつまいも、発芽玄米、てんさい糖、なたね油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ピザ用チーズ、きな粉、手作りみそ(淡色辛みそ)	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、にんじん、スナックえんどう、キャベツ、ねぎ、カットわかめ、しょうが、にんにく
14・28	金	かぼちゃのビーンズカレーライス 切干し大根とほうれん草のごまドレッシングサラダ かぶとブロッコリーのスープ フルーツ		豆乳	牛乳 鮭とひじきの 混ぜごはん	米、発芽玄米、押麦、小麦粉、なたね油、なたね油(キャノーラ油)	牛乳、だいたい水煮缶詰、鶏むね肉、脱脂粉乳、鮭フレーク、バター、すりごま	オレンジ、たまねぎ、かぼちゃ、かぶ、ほうれん草、にんじん、ブロッコリー、切り干しだいこん、ひじき、あおのり
21	金	発芽玄米入りご飯 肉豆腐 ほうれん草とかまぼこの土佐和え 大根ともやしのみそ汁	フルーツ	牛乳	牛乳 きな粉ぼたもち	米、もち米、発芽玄米、てんさい糖	牛乳、焼き豆腐、豚肉(もも)、かまぼこ(卵不使用)、手作りみそ(淡色辛みそ)、きな粉、かつお節	はっさく、ほうれん草、だいこん、もやし、ねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうが
27	木	発芽玄米入りご飯 いが栗コロッケ オレンジ風味ピクルス 小松菜ともやしのスープ	フルーツ	牛乳	牛乳 わくわくジャムサンド	米、食パン、干し豆腐、パン、マッシュポテト、発芽玄米、なたね油(キャノーラ油)、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、無調整豆乳、脱脂粉乳、バター	バナナ、きゅうり、かぶ、もやし、にんじん、こまつな、たまねぎ、いちごジャム・低糖度、オレンジ濃縮果汁
31	月	発芽玄米入りご飯 ★あじフライ 野菜の梅風味漬け かぼちゃと小松菜の香ばしみそ汁	フルーツ	豆乳	牛乳 五平もち	米、もち米、発芽玄米、パン粉、なたね油(キャノーラ油)、小麦粉、てんさい糖	牛乳、あじ、手作りみそ(淡色辛みそ)、きな粉	バナナ、きゅうり、かぼちゃ、にんじん、こまつな、かぶ、黒さくらげ、うめびしお

☆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、ぼたぼた焼き、チーズ、クラッカー、ホームパイ、プチスティック、きなこせんべい、ミニのりすけを予定しています。  
 ※フルーツのりんごは誤嚥防止のため2~5歳児クラスのための提供となり、0~1歳児はオレンジまたはバナナを提供します。  
 ※7日に使用するかまぼこは卵不使用です。また、3日に使用する花麩に含まれる紅麩は小林製業のものではありません。

**今月はめろん組のリクエストメニューを取り入れた献立です!**

3月はめろん組にもう一度食べたい給食のメニューをアンケートしました。主食・主菜・副菜・汁物・おやつジャンルに分けて記入してもらい、一番人気のメニューを31日に取り入れています。他の日にもリクエストがあったメニューを取り入れています。

今年度のめろん組は、魚メニューと味噌を使ったメニューが人気で、郷土食や世界の料理も多く選ばれていました。