

日 曜	行事予定	献立予定	おもな食材（おやつ、調味料、米は除く）	朝のおやつ	3時のおやつ
2 月	身体測定	御飯 ♥焼きそば ごぼうのから揚げ 白ネギのあったかスープ いちご	米 中華麺 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ もやし 青のり ごぼう ねぎ パーコン 玉ねぎ 人参 かぶ しめじ しょうが いちご	牛乳 ウエハース	牛乳 ♥どら焼き
3 火	ひなまつり	ちらし寿司 ♥鶏肉の竜田揚げ ポイル野菜 ♥チーズ 菜の花のすまし汁 いちご	米 ♥コーン 人参 蓮根 干ひょう 椎茸 さやえんどう きゅうり 鶏肉 にんにく しょうが フロッコリー 人参 チーズ 菜の花 手毬麩 いちご	りんごジュース	ひなまつりゼリー ひなあられ
4 水		御飯 若鶏の中華漬け かみかみ和え 豆腐の中華スープ オレンジ	米 鶏肉 生姜 にんにく ねぎ 切干大根 キャベツ きゅうり 人参 ごま ハム 豆腐 玉ねぎ 人参 ねぎ オレンジ	牛乳 ビスケット	♥りんごジュース ♥ヨーグルト
5 木	絵本貸し出し	御飯 筑前煮 焼きししゃも 麩のすまし汁 パナナ	米 鶏肉 人参 たけのこ 蓮根 ごぼう 里芋 椎茸 さやいんげん ししゃも 玉ねぎ ねぎ 小松菜 麩 パナナ	牛乳 せんべい	牛乳 ミニドッグ
6 金		御飯 ほうれん草のグラタン フロッコリーのドレッシング和え ベーコンスープ パイン	米 鶏肉 マカロニ 玉ねぎ ほうれん草 バター 牛乳 チーズ フロッコリー きゅうり 人参 ベーコン 玉ねぎ じゃが芋 人参 パセリ パイン	牛乳 スティックパン	フルーツゼリー ウエハース
7 土				牛乳 サブレ	オレンジジュース クラッカー
9 月	絵本返却	御飯 ♥野菜ラーメン キャベツの中華和え ウインナー パイン	米 中華麺 豚肉 玉ねぎ 人参 白菜 もやし ねぎ キャベツ 人参 ほうれん草 ウインナー パイン	牛乳 ビスケット	豆乳 せんべい
10 火	誕生会	おめでとウランチ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ バター グリンピース エビ フロッコリー きゅうり レタス スパゲティ パイン	のむヨーグルト	牛乳 いちごのケーキ
11 水		御飯 チャプチェ きゅうりとささ身の和え物 わかめスープ パナナ	米 春雨 牛肉 人参 玉ねぎ たら たけのこ ごま 鶏肉 きゅうり しめじ 人参 ごま わかめ 玉ねぎ チンゲン菜 パナナ	牛乳 ポーロ	牛乳 桜餅
12 木	生活安全指導	御飯 ♥鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 人参のポタージュ みかん	米 鮭 人参 さつま揚げ いんげん 人参 じゃが芋 玉ねぎ パセリ バター 牛乳 みかん	牛乳 せんべい	牛乳 ♥メロンパン
13 金	布団持ち帰り	御飯 高野豆腐のカツ フロッコリーサラダ 里芋の味噌汁 ♥りんご	米 高野豆腐 チーズ 卵 フロッコリー もやし 人参 ごま 里芋 玉ねぎ 人参 ねぎ りんご	牛乳 パナナ	豆乳 ビスケット
14 土				牛乳 クッキー	りんごジュース せんべい
16 月		御飯 スパゲティナポリタン キャベツのフレンチサラダ 野菜のミルクのスープ グレープフルーツ	米 スパゲティ 牛肉 豚肉 玉ねぎ 人参 ビーマン チーズ キャベツ きゅうり フロッコリー 玉ねぎ 人参 パーコン ほうれん草 牛乳 グレープフルーツ	豆乳 米菓子	牛乳 ♥栗きんとん
17 火	お別れ遠足（弁当）	お弁当の日		♥りんごジュース せんべい	野菜ジュース コップパン
18 水		御飯 焼鯖の夕焼けソース フロッコリーの香りと和え わかびふりかけ なめこ汁 パナナ	米 鯖 人参 フロッコリー 人参 かつお節 しそわかめ ビーマン 人参 なめこ 豆腐 ねぎ パナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 ラスク
19 木	食育の日 避難訓練	★おからとポテトのお焼き 切干大根としめじのサラダ 豆乳味噌スープ ♥いちご	米 おから じゃが芋 人参 椎茸 グリンピース 切干大根 ツナ しめじ パプリカ きゅうり 豆乳 玉ねぎ コーン ねぎ いちご	ヨーグルト	牛乳 ★野菜ポッキー
21 土				牛乳 クラッカー	オレンジジュース せんべい
23 月		御飯 ♥肉うどん ウインナー ほうれん草のおかか和え オレンジ	米 うどん 豚肉 生姜 玉ねぎ 人参 ねぎ なると ウインナー ほうれん草 人参 もやし かつお節 オレンジ	牛乳 せんべい	牛乳 ごまごま豆腐パン
24 火		御飯 豚肉の生姜焼き さわやかキャベツ パーコンスープ パイン	米 豚肉 玉ねぎ たら 生姜 キャベツ きゅうり パイン パーコン 人参 じゃが芋 玉ねぎ パセリ パイン	牛乳 野菜かりんとう	牛乳 ビスケット
25 水	お別れ会 おわかれランチ	御飯 ♥揚げ餃子 たくあんサラダ 豆腐の中華スープ ♥いちご	米 餃子の皮 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 生姜 沢庵 きゅうり 人参 大根 春雨 ごま 玉ねぎ 人参 パーコン 小松菜 豆腐 いちご	飲むヨーグルト	♥りんごジュース ♥ホットケーキ
26 木		御飯 煮魚 マカロニサラダ 小松菜と花麩のすまし汁 りんご	米 赤魚 生姜 キャベツ マカロニ きゅうり 人参 コーン チーズ 玉ねぎ 小松菜 麩 ねぎ りんご	牛乳 ウエハース	豆乳 クッキー
27 金	布団持ち帰り	♥ポークカレーライス 福神漬け いちご	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 福神漬け いちご	牛乳 米菓子	飲むヨーグルト せんべい
28 土				牛乳 ビスケット	りんごジュース クラッカー
30 月	希望登所	御飯 ♥きつねうどん ほうれん草のしらす和え チーズ パナナ	米 うどん 油揚げ 玉ねぎ 人参 ねぎ ほうれん草 人参 しらす干し チーズ パナナ	牛乳 パナナ	牛乳 黒糖蒸しパン
31 火		御飯 魚フライ ポテトサラダ キャベツの味噌汁 オレンジ	米 おひょう 卵 じゃが芋 きゅうり ハム 人参 キャベツ 玉ねぎ 人参 オレンジ	牛乳 ポーロ	牛乳 きらす揚げ

おめでとウランチ・・・チキンライス エビフライ フロッコリーサラダ スパソテー スープ パイン

食育の日のサンプル展示は1.2歳児です。主食（御飯）の量は70gです。

今月の果物はいちご、りんご、パイン、オレンジ、グレープフルーツ、バナナを予定しています。

都合により献立を変更する場合があります。★印は新メニューです。♥印はリクエストメニューです。