



1日のはじまりは朝ごはんから
入園、進級から1ヶ月がたちました。子どもたちは新しい生活に慣れた頃でしょうか。
大人に比べて胃が小さな子どもたちは、1度にたくさんの量を食べることができないため、3回の食事に加えて、おやつで栄養を補給しています。そのため、食事を抜いてしまうと、活動や成長に必要な栄養量が大きく不足することになります。
特に、朝ごはんは1日のはじまり。食べないで登園すると力が入らず、元気に活動することもできません。毎朝しっかりと朝ごはんを食べて、元気に1日がはじめられるようにしましょう。



日曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	献立名	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)
2月	親子煮 みそ汁 果物 ★ご飯	牛乳 豆腐のカップケーキ	じゃがいも さとう 小麦粉 レーズン パター	鶏肉 卵 油揚げ わかめ 牛乳 豆腐	玉葱 人参 椎茸 ほうれんそう だいこん りんご	豆腐と挽肉のみそ煮 酢の物 すまし汁 ★ご飯	油 さとう でんぶん 小麦粉 ジャム	豆腐 豚ひき肉 わかめ かまぼこ 牛乳 卵	人参 玉葱 ねぎ きゅうり パイン缶 しめじ こまつな
6金	鶏肉のクリーム煮 梅サラダ 果物 ★食パン	牛乳 あべ川マカロニ	小麦粉 油 じゃがいも コーン缶 マカロニ バター さとう	鶏肉 牛乳 ハム きな粉	玉葱 人参 パセリ キャベツ きゅうり りんご 梅びしお はっさく	チャンポン 卵とじ ★ご飯	中華めん 油	豚肉 いか 竹輪 ツナ缶 卵	キャベツ 玉葱 もやし 人参 きくらげ えのき にら
7土	焼きうどん みそ汁 果物 ★ご飯	牛乳 パン	うどん 油 ごま 焼きふ ぶどうパン	豚肉 竹輪 わかめ 牛乳	キャベツ 人参 椎茸 玉葱 こまつな りんご	魚のみぞれ煮 ナムル みそ汁 ★ご飯	でんぶん 油 さとう	さば 油揚げ 豆腐 小豆缶	だいこん もやし きゅうり 人参 こまつな 玉葱
9月	ハヤシシチュー 甘酢和え 果物 ★ご飯	お茶 中華ちまき	じゃがいも 油 小麦粉 パター さとう モチコメ	牛肉 豚肉	にんにく 玉葱 グリンピース 人参 キャベツ みかん缶 きゅうり りんご 椎茸	はんぺんフライ ハリハリなます 豆腐スープ ★ご飯	小麦粉 パン粉 油 さとう	はんぺん 卵 ひじき 油揚げ 豆腐	切干しだいこん 人参 きゅうり 椎茸 ねぎ
10火	厚揚げとキャベツの味噌 旨いため ごま和え きのこスープ ★ご飯	牛乳 ヨーグルトケーキ	油 さとう ごま 小麦粉 ジャム	生揚げ 豚肉 ベーコン 牛乳 卵 ヨーグルト	人参 玉葱 キャベツ こまつ な もやし えのき しめじ 椎茸 ねぎ	焼きそば わかめスープ ★ご飯	中華めん 油	豚肉 さつま揚げ かつお あ おのり わかめ	キャベツ もやし 人参 玉葱 チンゲンツアイ
11水	魚のおろし煮 酢の物 みそ汁 果物 ★ご飯	牛乳 豆乳白玉	でんぶん 油 さとう ごま じゃがいも 白玉粉	さば えび わかめ 豆乳 きな粉 牛乳	だいこん きゅうり 人参 こまつな 玉葱 オレンジ	じゃがいもトマト煮 甘酢和え みそ汁 ★ご飯	じゃがいも さとう	牛肉 油揚げ わかめ	玉葱 トマト さやいんげん 人 参 キャベツ みかん缶 きゅう り だいこん
12木	炒り豆腐 ナムル スープ ★ご飯	牛乳 じゃがいもおやき	油 さとう じゃがいも 小麦粉	豆腐 鶏ひき肉 卵 わかめ 牛乳 チーズ	玉葱 椎茸 人参 グリンピース もやし こまつな チンゲンツアイ	鰻のごま油焼 酢の物 スープ ★ご飯	でんぶん 油 ごま さとう 春雨	あじ わかめ 卵 ベーコン	きゅうり キャベツ 椎茸 人参
13金	魚のマヨネーズ焼 コーンスープ サラダ 果物 ★ご飯	牛乳 ヨーグルト寒天	油 さとう ごま コーン缶	さわら 鶏肉 ひじき ベーコン 牛乳 粉寒天 ヨーグルト	玉葱 椎茸 パセリ 人参 きゅうり りんご みかん缶 パイン缶 パナナ	ジャーマンオムレツ ごま和え コーンスープ ★ご飯	じゃがいも 油 ごま コーン缶	卵 牛乳 ベーコン	玉葱 トマト ピーマン チンゲンツアイ 人参 パセリ
14土	野菜ラーメン 菜焼 果物 ★ご飯	牛乳 バナナ	中華めん 油 小麦粉はちみつ さとう	豚肉 牛乳 さつま揚げ きな 粉 卵	人参 キャベツ もやし 玉葱 チンゲンツアイ りんご パナナ	ハヤシシチュー サラダ ★ご飯	じゃがいも 油 小麦粉 バター コーン缶	牛肉 ハム	にんにく 玉葱 人参 グリンピース キャベツ
16月	ボークカレー ハリハリなます 果物 ★ご飯	牛乳 フレンチトースト	じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ さとう パン 粉糖	豚肉 牛乳 ひじき 油揚げ 卵	玉葱 人参 にんにく グリンピース きゅうり りんご 切干しだいこん オレンジ	焼きうどん みそ汁 ★ご飯	うどん 油 ごま 焼きふ	豚肉 わかめ	キャベツ 人参 椎茸 玉葱 こまつな
17火	あじフライ 卵スープ ごまみそドレ★ご飯	牛乳 ココア蒸しパン	小麦粉 パン粉 油 さとう ごま でんぶん	あじ 卵 ハム わかめ 牛乳	キャベツ きゅうり チンゲンツアイ	スパゲティナポリタン キャベツスープ ★ご飯	スパゲッティ コーン缶 油	牛肉 ハム チーズ ベーコン	玉葱 グリンピース キャベツ 人参
18水	柳川煮 ごま和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 オレンジ寒	こんにゃく 油 さとう ごま じゃがいもでん ぶん	豚肉 卵 豆腐 油揚げ 牛乳 ベーコンしらす	ごぼう 人参 椎茸 玉葱 さやいんげん もやし キャベ ツ ねぎ そらめめ みかん 缶 オレンジジュース	鶏肉のクリーム煮 コールスロー ★ご飯	小麦粉 油 じゃがいも コー ン缶 マカロニ パター 米	鶏肉 牛乳 ハム 卵	玉葱 人参 アスパラ パセリ キャベツ きゅうり
19木	麻婆豆腐 酢の物 果物 ★ご飯	牛乳 お好み焼き	さとう 油 でんぶん ごま 小麦粉	豆腐 豚ひき肉 しらす わかめ 牛乳 豚肉 卵 あ じ かつお節	玉葱 椎茸 にら 人参 しょうが きゅうり なつみかん キャベツ もや し	ローストチキン とろろ昆布汁 ごまマヨ ★ご飯	米 しらたき 油 ごま	鶏肉 竹輪 とろろ	椎茸 人参 玉葱 にんにく キャベツ チンゲンツアイ
20金	鶏肉の甘煮 春雨スープ ごまマヨ ★ご飯	牛乳 ジャムサンド	油 さとう ごま 春雨 食パン ジャム	鶏レバー 鶏肉 竹輪 ベーコン 牛乳	玉葱 こまつな 人参 キャベツ 椎茸	鯖のカレームニエル 酢味噌和え 汁ビーフン★ご飯	小麦粉 油 パター ごま さとう ビーフン	さば 竹輪 豚肉	キャベツ 人参 もやし ねぎ 玉葱
21土	シーフードスパゲティ コールスロー 果物 ★ロールパン	フルーツコーンフ レーク	スパゲッティ 油 コーンフレーク レーズン	あさり缶 いか むきえ び チーズ ハム 牛乳	玉葱 人参 しめじ にん にく キャベツ きゅうり オレンジ パナナ	チャンプル トマトサラダ みそ汁 ★ご飯	油	豆腐 豚肉 卵 かつお 節 油揚げ しらす	人参 もやし にら トマト きゅうり キャベツ ねぎ
23月	きのこオムレツ マカロニサラダ みそ汁 ★ご飯	ヨーグルト和え	バター マカロニ じゃがいも	卵 牛乳 ツナ缶 ハム 油揚げ ヨーグルト	椎茸 しめじ こまつな 玉葱 キャベツ きゅうり 人参 パ ナナ もも缶 りんご キウ イ	厚揚げ含め煮 じゃこあえ スープ ★ご飯	しらたき さとう	生揚げ 牛肉 しらす ベーコン	玉葱 人参 こまつな もやし チンゲンツアイ えのき しめじ キャベツ 椎茸
24火	鶏肉のケッチャプ 煮 大根サラダ 果物 ★ご飯	牛乳 パンケーキ	じゃがいも さとう 油 小麦粉	鶏肉 むきえび 牛乳 卵	玉葱 人参 グリンピース 大 根 きゅうり オレンジ	きつねうどん 菜焼 ★ご飯	うどん さとう 油	油揚げ 牛肉 さつま	人参 ねぎ チンゲンツアイ
25水	豆腐と挽肉のみそ煮 わかめの酢の物 すまし汁 ★ご飯	牛乳 栄養チヂミ	油 さとう でんぶん ごま じゃがいも	豆腐 豚ひき肉 わかめ かつお節 はんぺん 卵 牛乳 ベーコン しらす	人参 玉葱 ねぎ きゅうり しめじ こま つな	カレー ひじきの和風サラダ ★ご飯	じゃがいも 油 小麦粉 バター さとう ごま	牛肉 牛乳 鶏肉 ひじき	玉葱 人参 グリンピース りんご きゅうり
26木	洋風まぜご飯 魚の黄金焼 スープ 磯和え 果物	牛乳 クリームケーキ	米 コーン缶 小麦粉 油 ごま カステラ さとう	ベーコン チーズ さけ 卵 かまぼこ 焼きのり 豆 腐 牛乳 生クリーム	人参 パセリ 玉葱 えのき こまつな もやし チンゲンツアイ オレンジ もも缶	雑菜 スープ 果物 ★ご飯	油 はるさめ さとう	豚肉 卵	キャベツ もやし 人参 椎茸 レタス トマト りんご
27金	高野豆腐の卵とじ じゃこあえ みそ汁 ★ご飯	牛乳 コートtoast	油 さとう じゃがいも食パ ン コーン缶	凍り豆腐 ツナ缶 卵 しらす 油揚げ 牛乳 チーズ	椎茸 人参 玉葱 グリンピース チンゲンツアイ もやし ねぎ	豆腐とツナの小判焼き 磯和え かきたま汁 ★ご飯	油 パン粉 ごま でんぶん	豆腐 ツナ缶 牛乳 卵 かまぼこ 焼きのり かつお節	玉葱 だいこん キャベツ きゅうり チンゲンツアイ
28土	きつねうどん チンゲン菜のさつと煮 果物 ★ご飯	牛乳 みたらし団子	うどん さとう でん ぶん 白玉粉	油揚げ 牛肉 さつま揚げ 牛乳	人参 ねぎ チンゲンツアイ えのき オレンジ	あじフライ 小松菜のサラダ みそ汁 ★ご飯	小麦粉 パン粉 油 コーン缶 さとう じゃがいも	あじ 卵 ハム 油揚げ	こまつな きゅうり キャベツ 人参 ねぎ
30月	じゃがいもそばろ煮 酢の物 かきたま汁 ★ご飯	牛乳 蒸しパン	じゃがいも 油 さとう ごま でんぶん 小麦粉	鶏ひき肉 竹輪 わかめ ツナ缶 卵 かつお節 牛乳	玉葱 人参 さやいんげん きゅうり こまつな	鮭のレモン焼き カミカミサラダ みそ汁 ★ご飯	コーン缶 じゃがいも	さけ しらす 大豆 油揚げ	レモン汁 ねぎ キャベ ツ きゅうり 玉葱
31火	鯖のカレームニエル 小松菜のサラダ みそ汁 ★ご飯	牛乳 フルーツ白玉	小麦粉 油 パター コーン缶 さとう 白玉粉	さば ハム 油揚げ 牛乳	こまつな きゅうり キャベツ 玉葱 人参 ねぎ みかん缶 もも缶 パイン缶 パナナ	厚揚げとキャベツ の味噌いため スープ ★ご飯	油 さとう	生揚げ 豚肉	人参 玉葱 キャベツ チンゲンツアイ えのき

ふっくらごはん たくさん たべて おおきなあれ
ひるねのあとは おいしい おやつが まってるよ