

日	曜	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名
1	金	ごはん 牛乳	さんまのみぞれ煮 豚汁 土佐和え パインアップル	牛乳 さんまのみぞれ煮 豚肉 豆腐 油揚げ	米 さといも さとう	ごぼう だいこん ねぎ はくさい こまつな もやし にんじん パイン	野菜ハイハイ	ひろきビスケット	
2	土	うどん 牛乳100ml	みそうどん ももゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ みそ	うどん さとう ゼリー	にんじん ねぎ えのきたけ はくさい もも	カルマフむせん 発芽玄米入り	はっぴーラムネ 薄焼きサラダせんべい	
4	月	ごはん 牛乳	赤魚の西京焼き いものこ汁 五目きんぴら	牛乳 赤魚西京漬 鶏肉 豆腐 豚肉	米 さといも かたくり粉 さとう ごま油	だいこん えのきたけ ねぎ こんにゃく ごぼう にんじん いんげん	かぼちゃポーロ	お米deりんごタルト	
5	火	ごはん 牛乳	牛丼 かぼちやのみそ汁 浅漬け	牛乳 牛肉 豆腐 油揚げ みそ こんぶ	米 さとう	しらたき たまねぎ しょうが みつば かぼちや はくさい ねぎ だいこん きゅうり にんじん	パインアップル	たべっ子BABY 牛乳100ml	
6	水	ごはん 牛乳	コーンピラフ 照り焼きチキン ジュリエンスープ オレンジ	牛乳 ベーコン 照り焼きチキン かまぼこ	米 マーガリン	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし パセリ 赤ピーマン にんじん だいこん はくさい みずな オレンジ	おかせんべい	こつぶじゃがあられ	
7	木	ごはん 牛乳	鮭の塩焼き どさんこ汁 新香和え	牛乳 秋さけ塩焼 豚肉 豆腐 みそ	米 じゃがいも	にんじん とうもろこし ねぎ キャベツ きゅうり だいこん漬	アンパンマンの ペビーせんべい	あまからせん ぶどうジュース100ml	
8	金	中華めん 牛乳	ちゃんぽんめん 春巻き(つくね) フルーツカクテル	牛乳 焼豚 なると 豆乳 春巻き	中華めん 揚げ油 ゼリー	にんじん キャベツ もやし メンマ ねぎ にんにく しょうが いちご ブルーベリー レモン りんご パイン 黄桃	お子様せんべい	フレンスクレープ ブルーベリー	
9	土	うどん 牛乳100ml	きつねうどん やさしいゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ	うどん さとう ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ みかん	カルシウム入り ペビースティック	きなこあられ ミニハート	
11	月	ごはん 牛乳	いわし梅煮 関東煮 磯和え	牛乳 いわし梅煮 豚肉 かまぼこ 厚揚げ	米 さといも さとう	こんにゃく だいこん にんじん もやし はくさい ほうれんそう	にんじんせんべい	鬼まんじゅう	
12	火	米粉入りパン 牛乳	焼きそば いかスティック(鶏肉団子ケチャップソース) 豆乳杏仁フルーツ	牛乳 豚肉 豆乳 かまぼこ 青のり いかスティック	米粉入りパン 焼きそばめん サラダ油 揚げ油 ゼリー	にんじん キャベツ パイン 黄桃 みかん	がんばれ小魚家族	アンパンマンのソフトせんべい オレンジジュース100ml	
13	水	ごはん 牛乳	鶏をぼろ丼 吉野汁 青菜和え りんご	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 かまぼこ	米 さとう さといも かたくり粉	たまねぎ にんじん とうもろこし いんげん ねぎ しょうが 干しいたけ だいこん きゅうり はくさい もやし 広島菜 京菜 大根菜 りんご	Ca&鉄入り きらきらコーンのおほしさま	チーズ蒸しケーキ	
14	木	ごはん 牛乳	ハンバーグ和風ソース 合わせみそ汁 ツナ和え	牛乳 ハンバーグ 豆腐 油揚げ わかめ みそ まぐろフレーク	米 さとう かたくり粉 じゃがいも	たまねぎ ねぎ キャベツ だいこん にんじん	まんまるソフトせんべい	ミレービスケット ヤクルト65ml	
15	金	ごはん 牛乳	ハヤシライス オムレツ イタリアンサラダ	牛乳 牛肉 プレーンオムレツ	米 じゃがいも 米粉ハヤシルウ ドレッシング	にんじん たまねぎ グリンピース トマト ブロッコリー キャベツ きゅうり 赤ピーマン とうもろこし	オレンジ	ソースせん	
16	土	うどん 牛乳100ml	五目うどん りんごゼリー	牛乳 鶏肉 かまぼこ	うどん ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう 干しいたけ りんご	むらさきものおせんべい	つぶせんべい きな粉棒	
18	月	ドッグパン 牛乳	ツナサンド ホワイトスープ フルーツのゼリー寄せ	牛乳 ベーコン まぐろフレーク	ドッグパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 米粉ホワイトルウ ゼリー	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えだまめ 黄桃 なし みかん パイン	ハイハイ	ロールケーキ いちご	
19	火	ごはん 牛乳	さばみそ煮 沢煮わん ゆかり和え	牛乳 さばの味噌煮 豚肉 油揚げ かまぼこ	米	たけのこ 干しいたけ だいこん みつば キャベツ もやし きゅうり 赤しそ粉	アンパンマンの おこめボール	豆乳プリン	
20	水	ごはん 牛乳	かきまわし とんかつ(魚角煮) ゆばのすまし汁 柿(ミニぶどうゼリー)	牛乳 鶏肉 油揚げ 一口カツ ゆば かまぼこ 豆腐	米 さとう サラダ油 揚げ油	こんにゃく にんじん ごぼう 干しいたけ えだまめ えのきたけ はくさい みつば かき	ソフトな塩せん	コンソメコーン りんごジュース100ml	
21	木	白玉うどん 牛乳	きのこあんかけうどん 豆腐の包み焼き しそひじき和え	牛乳 鶏肉 ひじき かまぼこ 油揚げ 和風豆腐の包み焼き	白玉うどん かたくり粉	干しいたけ にんじん はくさい ねぎ こまつな キャベツ もやし しその実	フルーチェ ピーチ 牛乳	さつまポテト	
22	金	ごはん 牛乳	ホイコーロー しゅうまい 華風スープ	牛乳 豚肉 みそ ポークしゅうまい かまぼこ わかめ	米 さとう かたくり粉	にんじん キャベツ たまねぎ 黄ピーマン たけのこ にんにく しょうが だいこん チンゲンサイ とうもろこし	紫芋ふんわりせんべい	Ca&鉄入りおこめリング せりしゅうゆ味 白ぶどう&ほうれん草ジュース125ml	
23	土	うどん 牛乳100ml	わかめうどん みかんゼリー	牛乳 豚肉 かまぼこ わかめ	うどん ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ みかん	野菜入りソフトせん	おせんべいサラダ味 花せんべい	
25	月	ソフトめん 牛乳	トマトソースかけ ミートボール コーンサラダ ミニいちごゼリー	牛乳 ハム まぐろフレーク 味噌付肉団子	ソフトめん さとう 米粉ハヤシルウ ドレッシング ゼリー	赤ピーマン たまねぎ マッシュルーム パセリ トマト にんにく キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし いちご りんご	ポテトとほうれん草の おせんべい	かた揚げリングドーナツ	
26	火	ごはん 牛乳	麻婆豆腐 春雨スープ ナムル	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 かまぼこ	米 さとう ごま油 かたくり粉 はるさめ	ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にんにく しょうが はくさい たら もやし とうもろこし だいこん チンゲンサイ	バナナ	お米deメープルマフィン	
27	水	ごはん 牛乳	ホッケの塩こうじ焼き すまし汁 甘酢和え りんご	牛乳 かまぼこ 豆腐 ホッケ塩こうじ漬 チキン水煮	米 さとう	はくさい えのきたけ みつば にんじん きゅうり だいこん もやし りんご	ソフトな小魚せん	ういろ白	
28	木	ごはん 牛乳	カレーライス(じゃがいも煮) ポイルウインナー グリーンサラダ みかん	牛乳 豚肉 ポークフランク	米 じゃがいも 米粉カレールウ ドレッシング	にんじん たまねぎ ブロッコリー きゅうり キャベツ トマト みかん	がんばれ野菜家族	おはぎ きなこ	
29	金	ごはん ゆかり 牛乳	鶏肉の唐揚げ(鶏照り煮) 白みそ汁 おひたし フルーツカップ	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	米 かたくり粉 揚げ油 さとう じゃがいも	赤しそ粉 にんにく しょうが たまねぎ ねぎ もやし はくさい ほうれんそう にんじん オレンジ りんご パイン	かぼちやのせんべい	白桃ゼリー	
30	土	うどん 牛乳100ml	ほうとううどん ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ みそ	うどん ゼリー	はくさい にんじん ねぎ かぼちや ししいたけ ぶどう	赤ちゃんせんべい	二色あられ コーンバーポターージュ風味	

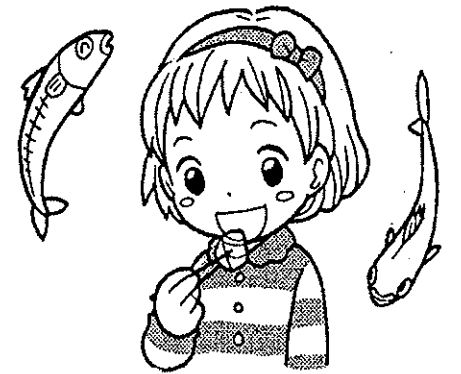
献立名の()内は0-1歳児の別献立です。

※都合により献立を変更する場合があります。

おいしい魚 をいただきます

おいしくて、栄養もいっぱい

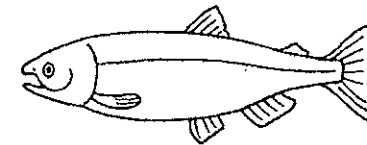
魚には成長期の子どもにぜひ食べてもらいたい良質のたんぱく質と体によい油(神経系の発達を促すDHAや学習機能を高めるIPAなど)がたくさん含まれています。魚のよいところを見直し、食卓に取り入れるようにしましょう。



今がおいしい 旬の魚

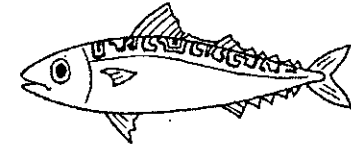
たくさん出回っていて価格が安く、おいしくて栄養価も高い時季を「旬」といいます。魚の旬を知って、その季節の味を楽しんでみませんか。

さけ



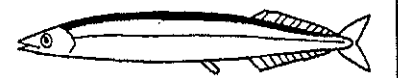
実は白身魚で、身の赤みはアスタキサンチンという色素によるものです。脂質や脂溶性ビタミンが多いのが特長です。

さば



さばは鮮度が落ちやすく、多くは酢でしめたりさばや塩焼き、みそ煮など、調理加工をして食べられています。

さんま



秋の代表的な魚で、見た目が刀に似ていることから「秋刀魚」と書きます。貧血予防に役立つビタミンB12が多いのが特長です。

魚は和風・洋風などいろいろな料理に



魚は調理の方法や味付けによって、さまざまな料理にすることができます。例えば刺身や塩焼き、煮魚、てんぷらやフライ、ムニエル、南蛮づけのほか、なべやシチューなどに入れてもおいしく食べることができます。

魚をさばくのが大変な時は切り身を買ったり、店に頼んでさばいてもらったりして気軽に魚の料理を取り入れてみてはいかがでしょうか。