



# こんだてひょう



日曜	献立	材料	おやつ	材料	日曜	献立	材料	おやつ	材料	
☆こどもの日メニュー☆										
1 金	こいのぼりご飯	米・強化米・人参・きゅうり・じゃが芋・ウインナー・昆布・醤油・酒・塩・ごま油	牛乳	普通牛乳	18 月	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	
	鶏肉の照り焼き	鶏肉・南瓜・パプリカ・醤油・三温糖	乳 おはぎ	米・こしあん		豚肉の炒め物	豚肉・ニラ・南瓜・卵・塩・コショウ	牛乳	ふかし芋	普通牛乳
	新玉葱の天ぷら	玉葱・小麦粉・ベーキングパウダー・塩	乳 柏餅			春雨サラダ	春雨・きゅうり・パプリカ・ツナ・酢・醤油・三温糖・ごま油			さつま芋・塩
	すまし汁	たけのこ・白菜・わかめ・鰹節・昆布・醤油・塩	乳 幼児			大豆の煮物	大豆・玉葱・椎茸・人参・グリルピーズ・だし・醤油・三温糖			
	フルーツ	グレープフルーツ	乳 幼児			みそ汁	麩・大根・葱・鰹節・昆布・みそ			
2 土	カレーライス	米・強化米・牛肉・玉葱・人参・じゃが芋・しめじ・ニンニク・生姜・ローリエ・小麦粉・カレー粉・片栗粉・ケチャップ・ソース・コンソメ・醤油・塩	牛乳	普通牛乳	19 火	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	
	ツナサラダ	キャベツ・パプリカ・ツナ・酢・塩・油	英字ビスケット			鯖の煮付け	鯖・生姜・醤油・三温糖		黒糖ツイストパン	普通牛乳
	デザート	ゼリー				ピーマンのサラダ	ピーマン・きゅうり・人参・コーン・酢・塩・醤油・ごま油			
7 木	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	20 水	そばろ納豆	納豆・切干大根・醤油			
	厚蒸し卵	卵・ひじき・だし・醤油・三温糖	カルピスゼリー	カルピス・寒天 もも缶		みそ汁	さつま芋・えのき・わかめ・鰹節・昆布・みそ			
	高野豆腐の煮物	高野豆腐・グリルピーズ・だし・醤油・三温糖				食パン(マーレドシヤム)	食パン・マーレドシヤム	お茶	ほうじ茶	
	ピーマンソテー	ピーマン・ウインナー・人参・コーン・きくらげ・塩・ごま油				鶏肉のカレーソテー	鶏肉・そら豆・パプリカ・しめじ・ニンニク・カレー粉・醤油・三温糖・塩	おにぎり	米・強化米 小松菜・しらす・醤油 塩・ごま油	
	みそ汁	切干大根・葱・わかめ・鰹節・昆布・みそ				フレンチサラダ	キャベツ・人参・きゅうり・チーズ・酢・油・塩			
☆お誕生日メニュー☆										
8 金	シーチキン寿司	米・強化米・ツナ・人参・蓮根・さやえんどう・卵・ごま・昆布・酢・塩・醤油・三温糖	牛乳	普通牛乳	21 木	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	
	豚肉の香り炒め	豚肉・ブロッコリー・パプリカ・さつま芋・ニンニク・塩・醤油	バナナケーキ	小麦粉・バナナ バター・卵・三温糖 ベーキングパウダー・粉糖		スナックエンドウのサラダ	スナックエンドウ・じゃが芋・キャベツ・トマト・酢・塩・オリーブ油		キャラットケーキ	人参・小麦粉・三温糖 卵・ベーキングパウダー 油
	すまし汁	豆腐・白菜・えのき・わかめ・鰹節・昆布・醤油・塩				すまし汁	ほうれん草・豆腐・わかめ・鰹節・昆布・醤油・塩			
	フルーツ	オレンジ				フルーツ	バナナ			
	あんかけうどん	うどん・鶏肉・白菜・人参・葱・しめじ・鰹節・昆布・醤油・みりん・片栗粉	牛乳	普通牛乳		ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	チーズ
9 土	南瓜の煮物	南瓜・醤油・三温糖	胚芽スティック		22 金	はんぺんフライ	はんぺん・米粉・パン粉・ケチャップ	牛乳	スライスチーズ	
	フルーツ	もも缶				切干大根の煮物	切干大根・人参・厚揚げ・だし・醤油・三温糖		胚芽ビスケット	
	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳		運根の梅マヨ和え	運根・えのき・ひじき・ごま・梅干・マヨネーズ			
11 月	鯛の塩焼き	真鯛・塩	南瓜パイ	パイシート・南瓜・ごま 三温糖	23 土	チャーハン	チンゲン菜・もやし・コーン・酢・塩・油	牛乳	サクサクスナック	
	ひじきの炒め物	ひじき・人参・コーン・グリルピーズ・醤油・三温糖・ごま油				スープ	じゃが芋・わかめ・葱・コンソメ・醤油・塩			
	もずく納豆	納豆・もずく酢・醤油				デザート	ゼリー			
	みそ汁	さつま芋・キャベツ・わかめ・鰹節・昆布・みそ				ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	
	ロールパン	ロールパン	牛乳	普通牛乳		おから入りチキンナゲット	鶏挽肉・豆腐・おから・卵・小麦粉・塩・ケチャップ		★ボンデケーキ	小麦粉・白玉粉 牛乳・三温糖 ビザ用チーズ ベーキングパウダー
12 火	チーズオムレツ	卵・じゃが芋・ほうれん草・ビザ用チーズ・牛乳・塩・ケチャップ	カル鉄スティック		25 月	トマトとレタスのサラダ	トマト・レタス・じゃが芋・ツナ・酢・油・塩			
	アスパラのサラダ	しらす・アスパラ・きゅうり・キャベツ・酢・塩・油				スープ	しめじ・玉葱・人参・ほうれん草・コンソメ・醤油・塩			
	★カンジャ	米・鶏肉・トマト・玉葱・人参・ハセリ・オリーブ油・コンソメ・醤油・塩・コショウ				フルーツ	オレンジ			
	フルーツ	アメリカンチェリー				ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	
	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳		鯖の塩焼き	鯖・塩		クッキー	ウエハース・バター・卵 牛乳・グラニュー糖
13 水	肉じゃが	牛肉・じゃが芋・玉葱・人参・インゲン・糸こんにゃく・だし・三温糖・醤油	ヨーグルト	ヨーグルト・いちごシヤム コーンフレーク・三温糖	26 火	大豆のトマト煮	大豆・牛挽肉・玉葱・ニンニク・トマト缶・小麦粉・ケチャップ・塩・コショウ			
	大根の煮物	大根・パプリカ・大豆・刻み昆布・だし・醤油・三温糖				ひじきの炒め物	ひじき・人参・コーン・グリルピーズ・醤油・三温糖・ごま油			
	すまし汁	もやし・小松菜・えのき・鰹節・昆布・醤油・塩				みそ汁	切干大根・南瓜・わかめ・鰹節・昆布・みそ			
	フルーツ	グレープフルーツ				ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	
	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳		牛肉の甘辛煮	牛肉・玉葱・大根・糸こんにゃく・葱・醤油・三温糖		◆おやき	強力粉・小麦粉・塩 ベーキングパウダー・こしあん 三温糖
14 木	鯖の西京焼き	鯖・みそ・醤油・三温糖・みりん	たまごサンド	コッパパン・卵・ブロッコリー ケチャップ・塩	27 水	和風サラダ	キャベツ・人参・水菜・しらす・酢・油・塩			
	おかひじきの和え物	おかひじき・白菜・人参・油揚げ・だし・醤油・三温糖				さつま芋の甘煮	さつま芋・三温糖			
	南瓜のソテー	南瓜・醤油・三温糖				みそ汁	小松菜・もやし・葱・鰹節・昆布・みそ			
	すまし汁	大根・葱・鰹節・昆布・醤油・塩				ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	
	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳		厚蒸し卵	卵・ツナ・グリーンピース・葱・だし・醤油・三温糖		じゃこトースト	食パン・しらす・青のり マヨネーズ
15 金	親子遠足				28 木	じゃが芋のサラダ	じゃが芋・人参・きゅうり・ごま・酢・醤油・三温糖			
	きのこスパゲティ	スパゲティ・ペーコン・玉葱・しめじ・エリンギ・のり・バター・醤油 オリーブ油・塩	牛乳	普通牛乳		みそ汁	厚揚げ・えのき・葱・鰹節・昆布・みそ			
16 土	フレンチサラダ	キャベツ・きゅうり・人参・酢・塩・油	ねじり棒棒		29 金	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	
	スープ	ほうれん草・南瓜・コンソメ・醤油・塩				カレーの煮付け	カレー・生姜・醤油・三温糖		乳 みたらし団子風	米
	フルーツ	バナナ				小松菜の和え物	小松菜・白菜・人参・油揚げ・だし・三温糖・醤油	幼	みたらし団子	醤油・三温糖・片栗粉 白玉粉・豆腐・醤油 三温糖・片栗粉
30 土	ケチャップライス	米・強化米・鶏肉・玉葱・人参・グリルピーズ・ケチャップ・塩・コショウ			30 土	ほうれん草のサラダ	ほうれん草・南瓜・ツナ・酢・塩・油	牛乳	普通牛乳	
	ヨーンスープ	コーン・わかめ・コンソメ・醤油・塩・コショウ				フルーツ	もも缶		ミレービスケット	

【果物の種】  
 さくらんぼやぶどうの種は、ひかりぐみまでは給食室で取って提供しています。  
 食べる前に、種がある事、飲み込まない事を話して配膳しています。上手に口の中  
 もぐもぐと種だけ出せている子どもや、指で種を取ってから食べる子ども様々です。  
 よく噛み、舌でころがし、飲み込んでいいもの、そうでないものを色々な経験を通して少しづつ  
 分かるようになって欲しいと思います。お家で一緒に見守りながら食べてみてください。

【つぶやき・様子】  
 ・ラーメンを盛付けていると、「ラーメン、大盛りね！」 1歳児クラス  
 ・3月になってできることが増えました。「自分で食器を運べるよ！」 2歳児クラス  
 ・ほくほく最終日のリクエストメニューでは、3色バランス表を見ながら  
 バランスよく食べることができました。 5歳児クラス



朝のおやつ  
 ・0歳児は、菓子類(赤ちゃんせんべい・さくふわせんべい)、南瓜の煮物、フルーツ等です  
 ・1、2歳児は、菓子類(カル鉄スティック・野菜スティック・畑のクラッカー・ひじきあられ・野菜スナック等)、フルーツ等と干しぶどう(週3回程度)です  
 ※フルーツはバナナ・オレンジ・グレープフルーツ・みかん等を使用します  
 夕方延長のおやつは、おにぎり、菓子類(週1回程度)等です  
 菓子類は全て、添加物の少ないもの(サンヨー食品)を使用しています  
 強化米は、鉄分とビタミン類が強化されたお米です  
**えび、貝類の提供は、幼児クラスのみになります**  
 ◆マークは長野県の郷土料理を取り入れています  
 ★マークは世界の料理(ブラジル)を取り入れています