



※都合により献立を変更する場合があります。

日	曜	朝のおやつ (牛乳) (◆市販品)	お昼ごはん 変更する完了食は()に記入していま す	アレルギー			3時のおやつ (スキムミルク)	アレルギー			日	曜	朝のおやつ (牛乳) (◆市販品)	お昼ごはん 変更する完了食は()に記入していま す	アレルギー			3時のおやつ (スキムミルク)	アレルギー			
				乳	卵	その他		乳	卵	その他					乳	卵	その他		乳	卵	その他	
1	金	◆おせんべい	ナポリタンスパゲティ ブロッコリー コーンスープ	◎	●		こいのぼりサンド	○			20	水	トースト	チキンナゲット 春雨サラダ カラフルスープ	○	●		プリン		●		
2	土	◆ビスケット	パン給食	●	○		おせんべい				21	木	◆クッキー	肉じゃが ちくわの天ぷら かきたま汁		◎		フルーツ				
7	木	◆クラッカー	麻婆豆腐 のり塩ポテト	○			バウムクーヘン	○	○		22	金	おにぎり	ミートソーススパゲティ サラダ クリームスープ	◎	●		フライドポテト				
8	金	焼きポテト	焼きそば しゅうまい わかめスープ	○			鮭おにぎり				23	土	◆クラッカー	パン給食	●	○		ビスケット		○		
9	土	◆おせんべい	パン給食	●	○		ビスケット	○			25	月	焼きポテト	肉どんぶり ごま酢あえ				チーズパン		○	○	
11	月	◆クッキー	カレーライス コールスロー	○	●		デニッシュパン	○	○		26	火	フルーツ	魚の塩焼き かぼちゃの炒め物 けんちん汁	○	○		クッキー		○		
12	火	トースト	魚の照り焼き ジャーマンポテト すまし汁	○	○		マカロニのあべ川				27	水	◆ウエハース	ハンバーグ マカロニサラダ わかめスープ	○	●		フルーツゼリー				
13	水	フルーツ	グラタン ごまあえ たまごスープ	◎	◎		サブレ	○			28	木	トースト	とり肉のマーマレード焼き かにかまサラダ おみそ汁	○	●		ハッシュドポテト		○		
14	木	◆クラッカー	クリームシチュー ミモザサラダ	◎	●		たこやき	○	○		29	金	◆クラッカー	ホットドッグ ビーフシチュー	○	●		ミルクケーキ		○	○	
15	金	◆ウエハース	ロールパン エビフライ ポテトサラダ 野菜スープ	○	●		お誕生ケーキ	●	◎		30	土	◆ビスケット	パン給食	●	○		おせんべい				
16	土	◆ビスケット	パン給食	●	○		おせんべい															
18	月	◆おせんべい	中華どんぶり チーズポテト	○			ミニクロワッサン	○	○													
19	火	フルーツ	魚のバター焼き ひじきの煮物 おみそ汁	○			ショートブレッド	○														

アレルギー食材および、使用量の表示をしています。(お昼ご飯と3時のおやつのみ)
 ○→ アレルゲンの量が少なく、つなぎ程度の料理 (例)卵:食パン、パン粉の衣など / 乳:食パン、ハムなど
 ◎→ アレルゲンの量が多く加熱してある料理 (例)卵:厚焼き玉子、親子丼など / 乳:ケーキ、シチューなど
 ●→ アレルゲンが非加熱のものを使用している料理 (例)卵:生卵、マヨネーズなど / 乳:生クリーム、牛乳など

いただきます ごちそうさま

「命をいただく」という意味をこめられた「いただきます」のように、食事のあいさつをすることは大切です。はじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。

12～18か月頃の離乳完了食とは

- **食材**
大人とほとんど同じものが食べられます。
- **味**
薄味を心がけましょう
- **形状**
奥の歯ぐきでつぶして食べられる硬さにします。個人差があるので、歯の生え方、口の動きをよく見ましょう。

手づかみが上手にできたら、スプーン、フォークを持って食べてみましょう。

春雨サラダ

◆材料 (子ども1人分)

- 春雨…6g
- きゅうり…10g
- にんじん…10g
- ハム…3g
- 酢…3g
- 砂糖…2.5g
- 醤油…2.5g
- ごま油…少々

◆作り方

- ①春雨は茹でて、ザルにあげ流水で冷まし食べやすい長さに切る。きゅうりはせん切り、ハムは細切りにする。にんじんは千切りにし茹でる。
- ②ボウルにAを入れ混ぜあわせる。
- ③①と②を合わせる。

人気メニューです♪

※都合により献立を変更する場合があります。



旬の食材

キャベツ アスパラガス
グリーンピース いちご

★今月の目標★

生活リズムを整えて
しっかり食べよう

※月・木曜日は 朝のおやつ(牛乳orチーズ)があります

※金曜日はご飯がいりません。

日	曜	お昼ごはん	アレルギー			3時のおやつ	アレルギー			日	曜	お昼ごはん	アレルギー			3時のおやつ	アレルギー		
			乳	卵	その他		乳	卵	その他				乳	卵	その他		乳	卵	その他
1	金	ナポリタンスパゲティ ブロッコリー コーンスープ	◎	●		こいのぼりサンド	○			20	水	チキンナゲット 春雨サラダ カラフルスープ	○	●		プリン	●		
2	土	パン給食	●	○		おせんべい				21	木	肉じゃが ちくわの天ぷら かきたま汁		◎		フルーツ			
7	木	麻婆豆腐 のり塩ポテト	○			バウムクーヘン	○	○		22	金	ミートソーススパゲティ サラダ クリームスープ	◎	●		フライドポテト			
8	金	焼きそば しゅうまい わかめスープ	○			鮭おにぎり				23	土	パン給食	●	○		ビスケット	○		
9	土	パン給食	●	○		ビスケット	○			25	月	肉どんぶり ごま酢あえ				チーズパン	○	○	
11	月	カレーライス コールスロー	○	●		デニッシュパン	○	○		26	火	魚の塩焼き かぼちゃの炒め物 けんちん汁	○	○		クッキー	○		
12	火	魚の照り焼き ジャーマンポテト すまし汁	○	○		マカロニのあべ川				27	水	ハンバーグ マカロニサラダ わかめスープ	○	●		フルーツゼリー			
13	水	グラタン ごまあえ たまごスープ	◎	◎		サブレ	○			28	木	とり肉のマーメレード焼き かにかまサラダ おみそ汁	○	●		ハッシュドポテト	○		
14	木	クリームシチュー ミモザサラダ	◎	●		たこやき	○	○		29	金	ホットドッグ ビーフシチュー	○	●		ミルクケーキ	○	○	
15	金	ロールパン エピフライ ポテトサラダ 野菜スープ	○	●		お誕生ケーキ	●	◎		30	土	パン給食	●	○		おせんべい			
16	土	パン給食	●	○		おせんべい				<p>アレルギー食材および、使用量の表示をしています。(お昼ご飯と3時のおやつのみ)</p> <p>○→ アレルゲンの量が少なく、つなぎ程度の料理 (例)卵:食パン、パン粉の衣など / 乳:食パン、ハムなど</p> <p>◎→ アレルゲンの量が多く加熱してある料理 (例)卵:厚焼き玉子、親子丼など / 乳:ケーキ、シチューなど</p> <p>●→ アレルゲンが非加熱のものを使用している料理 (例)卵:生卵、マヨネーズなど / 乳:生クリーム、牛乳など</p>									
18	月	中華どんぶり チーズポテト	○			ミニクロワッサン	○	○											
19	火	魚のバター焼き ひじきの煮物 おみそ汁	○			ショートブレッド	○												

旬の食材

新玉ねぎ

保存性の高い野菜として様々な料理に使われる玉ねぎですが、春に出回る新玉ねぎは、黄玉ねぎや白玉ねぎを早獲りして乾燥させずに出荷されたもので、普通の玉ねぎよりも水分が多く柔らかいのが特徴です。辛みも少なく生で食べるのに適していますが、火を通すと甘みが強くなるので、子どもも食べやすくなりますよ。

いただきます

ごちそうさま

「命をいただく」という意味をこめられた「いただきます」のように、食事のあいさつをすることは大切です。けじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。

春雨サラダ

◆材料(子ども1人分)

- 春雨…6g
- きゅうり…10g
- にんじん…10g
- ハム…3g
- 酢…3g
- 砂糖…2.5g
- 醤油…2.5g
- ごま油…少々

◆作り方

- 春雨は茹でて、ザルにあげ流水で冷まし食べやすい長さに切る。きゅうりはせん切り、ハムは細切りにする。にんじんは千切りにし茹でる。
- ボウルにAを入れ混ぜあわせる。
- ①と②を合わせる。

A

人気メニューです♪