

日付	献立名	材料名	おやつ	
			午前	午後
1 水	魚のホトケ焼き <small>清汁 いもの春雨大け</small>	魚、人参、キノコ、しめじ、えのき	牛乳 バナナ	牛乳 おかレ
2 木	肉じゃが <small>玉葱のみじん 甘酢和え</small>	豚、人参、もやし、卵、若布、胡瓜	牛乳 おかレ	牛乳 おかレ
7 火	シチュー 煮卵 ちいわのナムル	ピーマン、人参、じゃが芋、卵、(ほう)かん草	牛乳 チーズ	牛乳 グレープ
8 水	魚のホトケ焼き <small>清汁のみじん みじん</small>	南平、いたけ、ひじき、あげ、大豆	牛乳 おかレ	牛乳 おかレ
9 木	南平のきんぎょ煮 <small>この日の卵スープ 14日</small>	とりミンチ、厚あげ、卵、春雨、ハム	牛乳 おかレ	牛乳 おかレ
10 金	愛情弁当の日 (㊦)	*お弁当の特長、お願いいれます	牛乳 リンゴ	牛乳 チーズ
11 土	焼そば <small>ニラ卵スープ</small>	豚、人参、ニラ、卵、キノコ	牛乳 おかレ	牛乳 おかレ
13 月	豚とじゃが芋のがきあげ <small>はなご がき酢和え</small>	豚、玉葱、じゃが芋、パセリ、たまご	牛乳 おかレ	牛乳 ジュース
14 火	牛肉入り金平 <small>卵スープ 胡瓜和え</small>	牛肉、たけのこ、小松菜、玉葱	牛乳 バナナ	牛乳 おかレ
15 水	春まつり (㊦)	*あざみさんのお野菜ごちそうを作り終	牛乳 おかレ	牛乳 おかレ
16 木	卵前煮 <small>きのこ汁 すのこの</small>	かたわ、ツタ、若布、レモン、ほいたけ	牛乳 おかレ	牛乳 ジュース
17 金	親子ごちそう (㊦)	チキーン、ツタとキノコのサラダ*	牛乳 チーズ	牛乳 おかレ
18 土	シロ入りすいとん <small>ちいわの磯辺あげ</small>	スキムミルク、人参、えのき、ちいわ	牛乳 おかレ	牛乳 おかレ
20 月	厚あぎの念め煮 <small>みの揚げ 春雨サツ</small>	肉、ハム、厚あげ、ちいわ、春雨	牛乳 リンゴ	牛乳 おかレ
21 火	オホソウコト コーンスープ <small>じゃがいも汁</small>	ウインナー、クリームコーン、ピーマン	牛乳 おかレ	牛乳 マルホロ
22 水	魚のホトケ煮 <small>おろしスープ 3日</small>	魚、卵、もやし、人参、マカロニ	牛乳 おかレ	牛乳 おかレ
23 木	レバーの甘辛煮 <small>春雨スープ ちいわのそば</small>	レバー、春雨、ちいわ、胡瓜、玉葱	牛乳 チーズ	牛乳 たんぱく
24 金	おたけごちそう (㊦)	*赤飯、からあげ、卵スープ、たけごちそう	牛乳 おかレ	牛乳 おかレ
25 土	カレーうどん <small>おろしとちいわ がきあげ</small>	豚、白葱、キャベツ、ちいわ、玉葱	牛乳 バナナ	牛乳 おかレ
27 月	ハヤシシチュー <small>コーンスープ 卵と卵</small>	肉、キノコ、卵、コーン、じゃが芋	牛乳 おかレ	牛乳 カントー フッキー
28 火	愛わつ大芋 <small>オニオンスープ おろしと卵</small>	大豆、たまご、人参、ソーセージ、もやし	牛乳 リンゴ	牛乳 おかレ
29 水	魚の甘酢かつ <small>ホトケ スパゲッ</small>	魚、じゃが芋、スライス、ハム	牛乳 おかレ	牛乳 おかレ
30 木	ハヤシ 中華和え <small>春巻</small>	豚、卵、いたけ、もやし、かまぼこ	牛乳 おかレ	牛乳 スコーン
31 金	豆腐のまりあげ <small>おろしスープ 小松菜の卵和え</small>	とりミンチ、豆、もやし、人参、木豆	牛乳 おかレ	牛乳 ポップコーン



### 食育目標

- \* 食事ターを見直そう
- \* 旬のものを  
おいしく食べよう

### 食事のあいさつを習慣にしよう (㊦)

食べる前の「いただきます」  
食べた後の「ごちそうさま」  
は、食事ターの基本です。

「いただきます」には、  
動植物の命をいただくとともに  
食事ができらまごにかかわった人への感謝。

「ごちそうさま」には、  
食事を作り、運び、買い集めるために  
知った人への感謝の気持ちを表しています。