



	10時	昼食	3時のおやつ	材 料 名			
				血や肉になる (赤の仲間)	熱や力になる (黄色の仲間)	からだの調子を整える (緑の仲間)	その他 (調味料等)
1月 16日 火	ミルク 又は牛乳	黒糖ロール又は食パン 鶏肉と野菜のコンソメ煮 又はひき肉ピザ風・ブロッコリー 白菜とベーコンのスープ	ミルク又は牛乳 バナナ	ミルク 牛乳 鶏肉 豚ひき肉 チーズ 卵 ベーコン	黒糖ロール 食パン 油 パン粉 片栗粉 油 砂糖	玉ねぎ にんじん コーン ピーマン ブロッコリー 白菜 バナナ	ナツメグ こしょう 塩 ケチャップ しょうゆ コンソメ
2月 17日 水 3日 水 18日 木	ミルク 又は牛乳	ごはん又は軟飯 味噌汁 白身魚のかば焼き風 又は秋刀魚の蒲焼 きゅうりとのトマトのサラダ	ミルク又は牛乳 オレンジゼリー	ミルク 牛乳 鯉節 昆布 みそ 白身魚又は秋刀魚 油揚げ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 オレンジジュース	トマト きゅうり ほうれん草 玉ねぎ	酒 みりん しょうゆ 塩 酢 ルゾゼリーの素
3月 18日 木 2日 火 17日 水	ミルク 又は牛乳	鶏肉ささみと野菜のうどん 又は肉みそうどん かぼちゃの甘煮 ヨーグルト 麦茶	ミルク又は牛乳 小松菜蒸しパン	ミルク 牛乳 味噌 鶏ささみ 豚ひき肉 ヨーグルト チーズ ハム 鯉節 昆布	うどん 油 砂糖 ごま油 片栗粉 蒸しパンミックス	玉ねぎ にんじん もやし トマト かぼちゃ きゅうり コーン 小松菜パウダー	しょうゆ みりん 麦茶
4月 19日 金	ミルク 又は牛乳	ごはん又は軟飯 鶏ささみと春雨の煮物・胡瓜 又は鶏のささみとじゃがいもの煮物 味噌汁	ミルク又は牛乳 ベビーせんべい	ミルク 牛乳 鶏ささみ 鶏肉 卵 油揚げ 味噌 鯉節 昆布	米 片栗粉 油 砂糖 春雨 せんべい ごま油	生姜 きゅうり 人参 なす しめじ 小松菜	酒 酢 しょうゆ
5月 22日 月	ミルク 又は牛乳	ごはん又は軟飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き・ポテトサラダ 又は鶏のささみとじゃがいもの煮物 刻みきゅうり	ミルク又は牛乳 きな粉パンケーキ	ミルク 牛乳 鶏ささみ 豚肉 豆腐 わかめ 昆布 鯉節 卵 きなこ	米 油 じゃがいも マヨネーズ 白玉粉 砂糖 ホットケーキミックス	玉ねぎ 生姜 きゅうり にんじん コーン おくら	酒 塩 こしょう しょうゆ
6月 20日 土	ミルク 又は牛乳	ツナコーンがゆ 又はツナコーンライス ヨーグルト ポトフ		ミルク 牛乳 ツナ ヨーグルト ウインナー	米 じゃがいも 片栗粉	コーン缶 枝豆 かぶ にんじん 玉ねぎ	塩 コンソメ こしょう しょうゆ
8月 24日 水	ミルク 又は牛乳	やわらか炊き込みご飯 鶏ささみの照り焼き さつまいものレモン煮 けんちん汁	ミルク又は牛乳 あんこがゆ	ミルク 牛乳 油揚げ 鶏肉 豆腐 味噌 昆布 鯉節 小豆 鶏ささみ	米 砂糖 さつまいも 油	しめじ にんじん さやえんどう レモン ごぼう 大根 干し椎茸	しょうゆ みりん 塩 酒 麦茶
9月 25日 木 10日 水 26日 金	ミルク 又は牛乳	ご飯又は軟飯 和風ミートローフ トマトときゅうりの塩昆布あえ すまし汁	ミルク又は牛乳 焼きそば 又は 煮込みそうめん	ミルク 牛乳 鯉節 昆布 味噌 鶏ひき肉 豚肉 青のり 大豆 卵	米 パン粉 砂糖 油 蒸し中華麺 又は素麺	ねぎ にんじん 大根 椎茸 胡瓜 トマト しめじ ほうれん草 赤ピーマン もやし	みりん 酒 酢 塩 中濃ソース しょうゆ
10月 26日 金 9日 火 25日 木	ミルク 又は牛乳	ご飯又は軟飯 鮭のみそ焼き 切干大根の煮物 冬瓜のすまし汁	ミルク又は牛乳 揚げパン	ミルク 牛乳 鮭 味噌 昆布 鯉節 さつまいも 油揚げ	米 砂糖 油 コッペパン グラニュー糖	にんじん 切干大根 枝豆 えのきたけ ほうれん草 冬瓜	酒 みりん 塩 しょうゆ
11月 29日 月	ミルク 又は牛乳	ロールパン又は食パン ささみフライ・シバ-サラダ 又は、鶏ささみと春雨の煮物 こまちゃんスープ	ミルク又は牛乳 あさりご飯・軟飯 又はベビーせんべい	ミルク 牛乳 鶏ささみ 鯉節 昆布 卵 かにかま あさり 油揚げ	ロールパン 食パン 油 小麦粉 パン粉 春雨 マヨネーズ 米 ベビーせんべい	きゅうり にんじん 小松菜 玉ねぎ えのきたけ 生姜	塩 ケチャップ 中濃ソース コンソメ 酒 しょうゆ
12月 30日 火	ミルク 又は牛乳	ごはん又は軟飯 夏野菜ポークカレー フルーツヨーグルト 麦茶	ミルク又は牛乳 こまちゃんケーキ	ミルク 牛乳 豚肉 ヨーグルト	米 じゃがいも 油 砂糖 ホットケーキミックス ごま カレールウ	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく バナナ 桃缶 小松菜 みかん缶	酒 麦茶
13月 27日 土	ミルク 又は牛乳	ミートソースライス 又はミートソース軟飯 コンソメスープ ヨーグルト		ミルク 牛乳 鶏ひき肉 チーズ ヨーグルト	米 油 小麦粉 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ	コンソメ 塩 ケチャップ 中濃ソース しょうゆ
誕生会	ミルク 又は牛乳	こまちゃんビビンバ又は こまちゃんあんかけ丼 まめなサラダ 梨 すまし汁	ミルク又は牛乳 プリン	ミルク 牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 卵 ツナ缶 昆布 鯉節	米 ごま油 砂糖 油 ごま 小町麩 片栗粉	小松菜 にんじん もやし トマト 枝豆 胡瓜 キャベツ トマト 梨 法蓮草 榎茸	しょうゆ 塩 酢 プリンミックス

塗りつぶした日は、八条と伊草です。

※都合により献立を変更することがございます。ご了承ください。

## 各保育所の誕生会 日程

八条保育所	25 (木)
伊草保育所	18 (木)
南川崎保育所	26 (金)
古新田保育所	11 (木)

## 早寝・早起き朝ごはん!

朝ごはんを食べて、体のスイッチ・オン!  
ごはんを食べると、脳と体が活動モードに切り替わります

- ★体温を上げることで体が活動的に
- ★血糖値を上げて脳にエネルギーを
- ★噛むことで、脳が目覚める

朝ごはんを食べましょう