

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる（あか）	力や熱となる（きいろ）	体の調子をととのえる（みどり）
1	土	春キャベツと魚のカレー風味丼 大根としめじのみそ汁 フルーツ	ミルク お楽しみメニュー	油揚げ 白身魚	片栗粉 砂糖 白米	だいこん たまねぎ にんじん キャベツ しめじ バナナ
3	月	タコライス さつま芋のヨーグルトサラダ すまし汁 フルーツ	アイスクリーム ひなあられ フルーツ	ヨーグルト無糖 合いびき肉 チーズ アイスクリーム	片栗粉 小麦粉 さつまいも 砂糖 白米 ひなあられ	たまねぎ トマト にんじん にんにく レタス きゅうり 小松菜 オレンジ バナナ
4	火	あわご飯 魚のムニエル マカロニサラダ シブイのみそ汁 フルーツ	ミルク 黒糖蒸しパン	牛乳 白身魚 卵 ゆでたまご 豆乳	あわ 小麦粉 砂糖 米粉 スパゲッティ乾 白米 粉黒糖	トマト にんじん こねぎ レタス きゅうり とうがん パインアップル生
5	水	ちらし寿司 鶏からあげ 和え物 すまし汁 フルーツ	ミルク ココアクッキー	牛乳 絹ごしとうふ とりにく 卵	片栗粉 小麦粉 砂糖 白米	トマト にんじん レタス かんぴょう インゲン しいたけ乾 のり あおさ 小松菜 菜の花 りんご
6	木	あわごはん 麴チャンプルー 山海和え みそ汁 フルーツ	ミルク カップケーキ	牛乳 白身魚 生 卵 豚肉	あわ 三温糖 車ふ ホットケーキミックス 砂糖 白米	たまねぎ にんじん 長ネギ オレンジ キャベツ はくさい きゅうり りんご
7	金	月見うどん パパイアツナ和え フルーツ	ミルク 肉入りおにぎり	きな粉 ツナフレーク ぶたにく なんと 卵	うどん ゆで 片栗粉 砂糖 白米	たまねぎ にんじん 長ねぎ きゅうり コーン パパイア わかめ パイン
8	土	卒園式				
10	月	菜の花カレー 野菜スティック スープ フルーツ	ミルク ポロポリ小魚とお麴ラスク	かたくちいわし 煮干し ぎゅうにく ツナフレーク 卵	三温糖 ごま 乾 車ふ 砂糖 じゃがいも 白米	しょうが 大根 きゅうり パプリカ ねぎ わかめ たまねぎ にんじん にんにく 小松菜 コーン しめじ 菜の花 オレンジ
11	火	あわごはん レバーフライ キャロットサラダ みそ汁 フルーツ	コーンフレークインミルク フルーツ	ぶたレバー	あわ 片栗粉 砂糖 白米 コーンフレーク	しょうが たまねぎ にんじん レタス きゅうり こまつな りんご パイン
12	水	沖縄そば ンスナバーのスーナー フルーツ	ミルク おにぎり	蒸しかまぼこ 豚肉 三枚肉 木綿豆腐	沖縄そば 切りこんにゃく 砂糖 白米	たまねぎ にんじん こねぎ 長ネギ オレンジ ぶだんそう 葉 ゆで
13	木	あわご飯 魚のオレンジソースがけ 野菜ソテー みそ汁 フルーツ	ミルク 揚げパン	ベーコン 油揚げ 白身魚 卵	あわ ごま 乾 小麦粉 砂糖 白米 コッペパン	たまねぎ なす にんじん ねぎ アスパラガス キャベツ りんご
14	金	お誕生日おめでとう メニュー	ミルク パースデーケーキ	ぶたひき肉	片栗粉 すりごま 砂糖 じゃがいも 白米	たまねぎ トマト にんじん キャベツ きゅうり はくさい パイン
15	土	鶏の照り焼き丼 みそ汁 フルーツ	ミルク お楽しみメニュー	とりももにく 木綿豆腐	砂糖 白米	たまねぎ にんじん にんにく こねぎ バナナ わかめ乾
17	月	もずく丼 みそ汁 フルーツ	ミロミルク しらすトースト	豚肉 しらす 卵	白米 食パン	もずく パプリカ ピーマン ねぎ 大根 人参 オレンジ
18	火	麻婆豆腐丼 拌三絲（バンサンソー） もやしとニラのスープ フルーツ	ミルク 黒棒	ロースハム ぶたひき肉 木綿豆腐	片栗粉 砂糖 白米 はるさめ	にら にんじん 長ネギ えのき きゅうり もやし バナナ
19	水	お弁当会	ミルク しそばくだん	すりみ	片栗粉 白米	ゆかりふりかけ
21	金	あわご飯 さばの味噌煮 春野菜炒め もずくスープ フルーツ	ミルク サーターアングギー	牛乳 ベーコン さば 木綿豆腐 卵	あわ 片栗粉 すりごま 砂糖 白米 小麦粉	しょうが にんじん こねぎ もずく アスパラガス えのき オレンジ キャベツ
22	土	新年度準備				
24	月	ごはん ハヤシライス チーズ入りサラダ スープ フルーツ	ミルク スイートポテト	チーズ 牛肉 卵黄 生クリーム	さつまいも 巻麴	たまねぎ しめじ 人参 きゅうり キャベツ トマト オレンジ えのき ねぎ
25	火	あわごはん 大根の中華和え 鶏の南蛮タルタルソースがけ チンゲン菜のスープ フルーツ	ミルク バナナココアマフィン	鶏ささ身 豆乳 ゆでたまご	あわ 片栗粉 すりごま 砂糖 白米 はるさめ ホットケーキミックス	しょうが だいこん たまねぎ にんじん きゅうり チンゲンサイ パセリ バナナ りんご
26	水	クファージュシー クービリチー かぼちゃのじゃこがらめ んすなばーのみそ汁 フルーツ	ミルク くずもち	蒸しかまぼこ かすてらかまぼこ 三枚肉 しらす 木綿豆腐	砂糖 白米 黒糖 いもくず	刻み昆布 切干しだいこん 乾 にら にんじん かぼちゃ しいたけ乾 ぶだんそう 葉 ゆで パイン
27	木	スパゲティミートソース バターしょうゆポテト 野菜スープ フルーツヨーグルト	ミルク いなり寿司	ヨーグルト無糖 ぶたひき肉 いなり皮 粉チーズ	ごま 乾 砂糖 じゃがいも スパゲッティ乾 白米	たまねぎ にんじん あおのり 青ピーマン キャベツ パイン缶 みかん缶 バナナ
28	金	ロールパン 鶏グラタン トマトのサラダ みそ汁 フルーツ	ミルク りんごゼリー ビスケット	牛乳 卵 チーズ とりにく ぶたレバー 木綿豆腐	小麦粉 砂糖 スパゲッティ乾 白米 ロールパン ビスケット	たまねぎ トマト レタス えだまめ きゅうり コーン さんとうさい 生しいたけ ほうれん草 オレンジ りんごジュース
29	土	新年度準備				
31	月	新年度準備				

ひなまつり

ひな祭りには、昔からちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習わしがあります。
きれいなひな人形を飾ってひし餅などをお供えし、子ども達の無病息災を祈る行事です

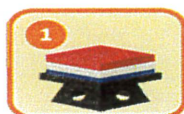


えびには「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という、縁起かつぎがあります。

給食のちらし寿司
には、何が入って
いるか探してね！



クイズひなまつりの食べ物
「ひし餅」の正しい色の組み
合わせはどれでしょうか？



一番下の緑色は「草」、真ん中の白色は「雪」、一番上のピンクは「桃の花」をあらわしていると言われています。

こたえ：②

※ 夢餅は口の中でくっついて、誤嚥しやすいので、その代わりに夢餅風ゼリーなどがおすすめです。

	後期	中期	初期
	献立	献立	献立
1日 (土) 給食	魚入りおじや 野菜スープ	魚入りおじや 野菜スープ	魚入りおじや 野菜スープ
おやつ	マンナ	フルーツ	果汁
3日 (月) 給食	豆腐のひき肉炒め さつま芋入りサラダ すまし汁	豆腐のそぼろ煮込み さつまいも入りサラダ すまし汁	豆腐とたまねぎトトロコ煮 さつまいもペースト すまし汁
おやつ	フルーツヨーグルト	フルーツヨーグルト	果汁
4日 (火) 給食	魚のピカタ 野菜サラダ シブイのみそ汁	魚のうま煮 野菜の和え物 シブイのスープ	魚のトトロ煮 野菜ペースト シブイのスープ
おやつ	パン粥(おろしリンゴ入り)	パン粥(おろしリンゴ入り)	果汁
5日 (水) 給食	鶏と野菜のうま煮 野菜サラダ すまし汁	鶏と野菜煮込み きざみ野菜 すまし汁	ささみペースト きざみ野菜 すまし汁
おやつ	チーズじゃがおやき	チーズじゃがおやき	果汁
6日 (木) 給食	鮭チャンプルー かぼちゃ煮 みそ汁	豆腐と野菜のうま煮 かぼちゃマッシュ 白菜スープ	豆腐ペースト 野菜ペースト 白菜スープ
おやつ	ヒラヤーチー	ヒラヤーチー	果汁
7日 (金) 給食	煮込みうどん 野菜サラダ	うどん煮 きざみ野菜	うどんのトトロコ煮 青野菜ペースト
おやつ	野菜入りおじや	野菜入り粥	果汁
8日 (土) 給食	卒園式		
おやつ			
10日 (月) 給食	鶏じゃが煮 大根サラダ すまし汁	鶏じゃが煮込み 大根和え すまし汁	ささみペースト 野菜のトトロコ煮 じゃがいもスープ
おやつ	野菜のおやき	野菜のおやき	果汁
11日 (火) 給食	鶏しバーと野菜のうま煮 お浸し スープ	鶏しバーと野菜のとろとろ煮 お浸し スープ	豆腐とピーマントトロコ煮 野菜ペースト スープ
おやつ	バナナ	バナナ	果汁
12日 (水) 給食	煮込み沖縄そば にんじんのおかか煮	煮込みうどん にんじんのつぶし煮	うどんのトトロコ煮 野菜ペースト
おやつ	おじや	おかゆ	果汁
13日 (木) 給食	白身魚の野菜蒸し キャベツのうま煮 みそ汁	白身魚の野菜煮込み キャベツ煮込み お芋スープ	白身魚ペースト 野菜ペースト お芋スープ
おやつ	パン粥	パン粥	果汁
14日 (金) 給食	豆腐のひき肉炒め キャベツのトマト煮 はくさいスープ	豆腐の肉煮込み キャベツのトマト煮 はくさいスープ	豆腐トトロコ煮 野菜ペースト はくさいスープ
おやつ	マッシュポテト	マッシュポテト	果汁
15日 (土) 給食	鶏肉おじや みそ汁	鶏肉おじや 豆腐スープ	人参おじや 豆腐スープ
おやつ	フルーツ	フルーツ	果汁
17日 (月) 給食	豚肉と野菜煮 やわらか大根煮 にんじんスープ	豚肉と野菜のくたくた煮 やわらか大根煮 にんじんスープ	ささみペースト 野菜ペースト にんじんスープ
おやつ	パン粥	パン粥	果汁
18日 (火) 給食	麻婆豆腐おじや きざみきゅうり もやしとニラスープ	麻婆豆腐おじや 粗おろしきゅうり スープ	豆腐おじや 野菜ペースト スープ
おやつ	りんごコンポート	りんごコンポート	果汁

	後期	中期	初期
	献立	献立	献立
19日 (水) 給食	煮込みうどん 蒸しかぼちゃ	野菜うどん煮込み マッシュかぼちゃ	トトロコうどん かぼちゃペースト
おやつ	おじや	おかゆ	果汁
21日 (金) 給食	白身魚の味噌煮 キャベツの炒め煮 スープ	白身魚のだし煮 キャベツの軟らか煮 スープ	白身魚ペースト 野菜ペースト スープ
おやつ	うむにー	うむにー	果汁
22日 (土) 給食	新年度準備		
おやつ			
24日 (月) 給食	豚肉のうま煮 サラダ トマトスープ	豚肉のうま煮 野菜の煮込み トマトスープ	豆腐ペースト 野菜ペースト トマトスープ
おやつ	やわらかさつまいも	さつまいもマッシュ	果汁
25日 (火) 給食	鶏の野菜煮込み 大根のおかか煮 チンゲン菜スープ	鶏のほぐし煮 大根のおかか煮 チンゲン菜スープ	トトロコささみ 野菜ペースト チンゲン菜スープ
おやつ	バナナ	バナナ	果汁
26日 (水) 給食	豚肉と野菜煮 かぼちゃ甘煮 スープ	豚肉と野菜の煮込み かぼちゃ煮 スープ	豆腐のペースト スープ フルーツ
おやつ	よれよれくすもち	よれよれくすもち	果汁
27日 (木) 給食	煮込みスパゲティ こぶき芋 キャベツスープ	くたくた煮込みスパゲティ マッシュポテト キャベツスープ	ささみとピーマンペースト じゃがいもペースト キャベツスープ
おやつ	おかか粥	おかか粥	果汁
28日 (金) 給食	鶏のミルク煮 トマトサラダ みそ汁	鶏のミルク煮込み 煮込みトマト 野菜スープ	豆腐ペースト やさしいペースト にんじんスープ
おやつ	りんごコンポート	りんごコンポート	果汁
29日 (土) 給食	新年度準備		
おやつ			
31日 (月) 給食	新年度準備		
おやつ			

フリージングを大活用しよう！

1食分の量が少ない離乳食を毎回下しえから作るのは手間と時間がかかりますよね。そんな時は、まとめて作り冷凍しておくと、必要なときにすぐに使えて便利です。離乳食用にフリージングしたものは1週間から10日で使いきりましょう。また、解凍したら1回で使いきり、再凍結はしない。解凍後は十分に加熱してから使いましょう。



フリージング方法

野菜

ゆでてから、すりつぶしたり、月齢に合わせて刻み小分け冷凍。

フリージング用チャック付き袋が便利。また作った日付をいれておく与管理しやすいです。

いも類はゆでてからつぶして冷凍しましょう。

魚

ゆでて皮と骨を取り除き、身をほぐし小分け冷凍。しらすは熱湯をかけて塩抜きをして水気をきり小分け冷凍。

1切れの切り身で60g分くらいつくれます。

肉

ゆでてから、月齢に合った大きさに刻んで小分け冷凍。ささみは筋をとりラップに包んで冷凍すれば、必要な分だけすりおろして使用できます。

凍ったまますりおろす