

| 日曜  | 献立                    | 材 料 名                                                              |
|-----|-----------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 2月  | ドライカレーライス             | 米、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、カレー粉、洋風だしの素、ケチャップ、米粉                       |
|     | レモンサラダ バナナ            | キャベツ、きゅうり、にんじん、ツナ缶、レモン、しょうゆ、酢、砂糖 バナナ                               |
|     | 牛乳(ミルク) ベビーせんべい       | ベビーせんべい                                                            |
| 3火  | 軟飯～ご飯                 | 米                                                                  |
|     | 焼きビーフン                | ビーフン、豚肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、中華だしの素、しょうゆ、砂糖                            |
|     | 豆腐スープ バナナ             | 豆腐、たまねぎ、にんじん、しいたけ、中華だしの素、水、ごま油 バナナ                                 |
|     | 牛乳(ミルク) 焼きじゃが         | じゃがいも、油、塩、あおのり                                                     |
| 4水  | 軟飯～ご飯                 | 米                                                                  |
|     | 魚と野菜煮                 | はまち、キャベツ、きゅうり、にんじん、だし汁、しょうゆ、片栗粉                                    |
|     | ふのすまし汁                | たまねぎ、にんじん、わかめ、麩、ねぎ、だし汁、しょうゆ                                        |
|     | 牛乳(ミルク) ベビーせんべい       | ベビーせんべい                                                            |
| 5木  | 軟飯～ご飯                 | 米                                                                  |
|     | あんかけ                  | 豚ひき肉、鶏ひき肉、たまねぎ、ピーマン、パプリカ、しめじ、ごま油、中華だしの素、しょうゆ、砂糖、米粉                 |
|     | 高野豆腐のスープ オレンジ         | 凍り豆腐、たまねぎ、にんじん、しいたけ、わかめ、水、ねぎ、中華だしの素 オレンジ                           |
|     | ゆかりおにぎり               | 米、ふりかけ                                                             |
| 6金  | 軟飯～ご飯                 | 米                                                                  |
|     | 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮         | 生揚げ、豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、いんげん、油、しょうゆ、砂糖、片栗粉                        |
|     | 切り干しサラダ オレンジ          | 切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、ハム、酢、しょうゆ、油、砂糖 オレンジ                             |
|     | 牛乳(ミルク) かぼちゃのソフトクッキー  | かぼちゃ、砂糖、油、米粉、片栗粉、ベーキングパウダー、塩                                       |
| 9月  | 軟飯～ご飯                 | 米                                                                  |
|     | 冷やしうどん                | うどん、油揚げ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、だし汁、しょうゆ                                      |
|     | ささみのサラダ バナナ           | ささ身、キャベツ、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、酢 バナナ                                     |
|     | 牛乳(ミルク) ベビーせんべい       | ベビーせんべい                                                            |
| 10火 | 軟飯～ご飯                 | 米                                                                  |
|     | さばのみそ煮 すまし汁           | さば、みそ、砂糖、だし汁 たまねぎ、えのきたけ、にんじん、わかめ、ねぎ、だし汁、しょうゆ                       |
|     | キャベツとハムのサラダ           | キャベツ、きゅうり、ハム、にんじん、マヨネーズ、しょうゆ、酢                                     |
|     | 牛乳(ミルク) バナナ           | バナナ                                                                |
| 11水 | 軟飯～ご飯                 | 米                                                                  |
|     | 鶏肉とレバーのオーロラソース        | 鶏肉、鶏レバー、塩、片栗粉、米粉、じゃがいも、油、みそ、砂糖、ケチャップ、だし汁                           |
|     | たたききゅうり煮 金時煮豆         | きゅうり、だし汁、ごま油、しょうゆ いんげんまめ、砂糖、しょうゆ                                   |
|     | フルーツ豆乳クリームかけ          | 豆乳、砂糖、米粉、バナナ、レーズン                                                  |
| 12木 | 軟飯～ご飯                 | 米                                                                  |
|     | さわらのキャロット焼き きゃべつのごま和え | さわら、塩、油、にんじん、たまねぎ、マヨネーズ、パセリ粉 こまつな、キャベツ、にんじん、ごま、砂糖、しょうゆ             |
|     | じゃがいものみそ汁             | じゃがいも、たまねぎ、にんじん、わかめ、ねぎ、だし汁、みそ                                      |
|     | 牛乳(ミルク) ツナサンド         | 食パン、ツナ缶、マヨネーズ、パセリ粉                                                 |
| 13金 | 軟飯～ご飯                 | 米                                                                  |
|     | ポークビーンズ               | 豚肉、大豆、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、ケチャップ、砂糖、洋風だしの素、塩、水、パセリ粉                   |
|     | きゃべつの磯和え              | キャベツ、きゅうり、にんじん、炊き込みわかめ、しょうゆ                                        |
|     | 牛乳(ミルク) バナナ           | バナナ                                                                |
| 16月 | カレーライス                | 米、豚肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、グリーンピース、油、カレー粉、中華だしの素、ケチャップ、しょうゆ、水、米粉、コーンスターチ |
|     | キャベツの香り漬け バナナ         | キャベツ、にんじん、ごま、レモン、砂糖 バナナ                                            |
|     | オレンジゼリー ベビーせんべい       | オレンジジュース、砂糖、かんてん、ゼラチン、水 ベビーせんべい                                    |
| 17火 | 軟飯～ご飯                 | 米                                                                  |
|     | 鶏肉のさっぱり煮 みそ汁          | 鶏肉、酢、しょうゆ、砂糖、水 豆腐、たまねぎ、にんじん、わかめ、ねぎ、だし汁、みそ                          |
|     | シルバーサラダ               | はるさめ、キャベツ、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、酢                                        |
|     | 牛乳(ミルク) おからのパンケーキ     | おから、米粉、ベーキングパウダー、砂糖、きな粉、水、油                                        |
| 18水 | 軟飯～ご飯                 | 米                                                                  |
|     | ひじき入りミートボール           | 牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ひじき、片栗粉、米粉、塩、油                                 |
|     | 粉ふき芋 オニオンスープ          | じゃがいも、あおのり、塩 たまねぎ、にんじん、洋風だしの素、水、パセリ粉                               |
|     | 牛乳(ミルク) ベビーせんべい       | ベビーせんべい                                                            |
| 19木 | 軟飯～ご飯                 | 米                                                                  |
|     | さわらの西京焼き ゆかり和え        | さわら、油、みそ、マヨネーズ、砂糖 キャベツ、きゅうり、にんじん、ふりかけ                              |
|     | わかめスープ                | わかめ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ、水、中華だしの素                                     |
|     | びびんバおにぎり              | 米、鶏ひき肉、にんじん、ねぎ、ごま油、砂糖、しょうゆ                                         |
| 20金 | 軟飯～ご飯                 | 米                                                                  |
|     | 炒り豆腐                  | 豆腐、鶏肉、たまねぎ、にんじん、いんげん、しいたけ、油、砂糖、しょうゆ                                |
|     | きゅうりとツナのサラダ オレンジ      | きゅうり、キャベツ、にんじん、ツナ缶、酢、油、砂糖、しょうゆ オレンジ                                |
|     | 牛乳(ミルク) ふのラスク         | 麩、油、砂糖                                                             |
| 23月 | 軟飯～ご飯                 | 米                                                                  |
|     | ミートスパゲティ              | スパゲティ、牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しめじ、油、ケチャップ、洋風だしの素、片栗粉、水                 |
|     | 野菜スープ バナナ             | たまねぎ、キャベツ、にんじん、水、洋風だしの素、パセリ粉 バナナ                                   |
|     | 牛乳(ミルク) レモン蒸しパン       | 米粉、ベーキングパウダー、重曹、砂糖、油、水、レモン                                         |
| 24火 | 軟飯～ご飯                 | 米                                                                  |
|     | 新じゃがの炒め煮              | 牛肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、いんげん、油、しょうゆ、砂糖、だし汁                              |
|     | コールスローサラダ オレンジ        | キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、油、砂糖 オレンジ                                         |
|     | 牛乳(ミルク) 豆乳もち          | 豆乳、水、片栗粉、砂糖、きな粉、砂糖、塩                                               |
| 25水 | 軟飯～ご飯                 | 米                                                                  |
|     | あかうおの煮付               | あかうお、だし汁、砂糖、しょうゆ                                                   |
|     | インディアンサラダ             | 大豆、ハム、じゃがいも、キャベツ、きゅうり、トマト、マヨネーズ、酢、油、砂糖                             |
|     | バナナヨーグルト              | ヨーグルト、バナナ、レーズン                                                     |
| 26木 | 軟飯～ご飯                 | 米                                                                  |
|     | ひじきのさらさ炒め             | ひじき、豆腐、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、油、砂糖、しょうゆ                            |
|     | 拌三条 オレンジ              | ビーフン、キャベツ、にんじん、きゅうり、ハム、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油 オレンジ                          |
|     | 牛乳(ミルク) ベビーせんべい       | ベビーせんべい                                                            |
| 27金 | 軟飯～ご飯                 | 米                                                                  |
|     | さわらのマヨネーズ焼き           | さわら、油、たまねぎ、マヨネーズ、パセリ粉                                              |
|     | しょうゆフレンチ かぼちゃのみそ汁     | キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、酢、油 かぼちゃ、たまねぎ、油揚げ、ねぎ、みそ、だし汁                    |
|     | 牛乳(ミルク) バナナ           | バナナ                                                                |
| 30月 | 軟飯～ご飯                 | 米                                                                  |
|     | 茹で豚のごまだれ              | 豚肉、きゅうり、キャベツ、にんじん、ごま、砂糖、しょうゆ、酢、油                                   |
|     | ミネストローネ バナナ           | たまねぎ、じゃがいも、にんじん、トマト、トマトジュース、水、洋風だしの素、パセリ粉 バナナ                      |
|     | おかかおにぎり               | 米、しょうゆ、ごま、かつお節                                                     |

- ※ 午前間の食事時には牛乳（ミルク）を飲みます。
- ※ 使用食材の中に食べたことのないものがあれば、お知らせください。
- ※ 都合により献立を変更する場合がありますがご了承ください。

歯みがきはしていますか？

歯みがきは、お子さんを大人のひざの上に仰向けに寝かせ、毛先の軟らかい歯ブラシで、楽しみを作りながら、優しく磨いてあげましょう。