

| 日 | 曜 | 黄 | 献立名 | 主要材料 | | |
|----|---|-------------------|---|---------------------------------------|-----------------------------|--|
| | | | | 固 血や肉になる | 固 熱や力になる | 固 体の調子を整える |
| 17 | 水 | ごはん | 凍り豆腐の卵とじ 大根なます フルーツ | 凍り豆腐 卵 ちりめん わかめ | 油 ごま 砂糖 | 玉ねぎ ニラ 人参 大根 人参 フルーツ |
| | | ☆ バナナヨーグルト・いりこ | スキムミルク ヨーグルト いりこ | 砂糖 | バナナ | |
| 18 | 木 | ごはん | わかめおむすび エビフライ ポテトサラダ 豆乳スープ フルーツ | わかめの素 エビフライ 豆乳 ベーコン | 米 油 じゃがいも マヨネーズ | 人参 きゅうり コーン キャベツ 玉ねぎ パセリ フルーツ |
| | | ☆ プリンアラモード・牛乳 | 牛乳 | プリン ^o の素 ホイップ ^o | チェリー缶 | |
| 19 | 金 | ごはん | 白身魚の磯部揚げ 豚汁 いんげんのごま和え フルーツ | 白身魚 青のり 豚肉 みそ | 小麦粉 油 里芋 板こんにやく ごま 砂糖 | 大根 人参 ごぼう 葱 いんげん 人参 フルーツ |
| | | ☆ ぼたもち・牛乳 | きなこ あんこ 牛乳 | 米 もち米 砂糖 | | |
| 22 | 月 | ごはん | 豚肉の生姜焼き 和風サラダ フルーツ | 豚肉 かまぼこ わかめ | 油 春雨 油 砂糖 | 人参 玉ねぎ 生姜 ピーマン きゅうり フルーツ |
| | | ☆ 青のりラスク・牛乳 | 青のり 牛乳 | パン マヨネーズ | | |
| 23 | 火 | ごはん | コロッケ ミックス豆のスープ フルーツ | 牛ひき肉 スキムミルク ミックス豆 ベーコン | じゃがいも パン粉 小麦粉 油 | 玉ねぎ 人参 グリンピース 大根 人参 玉ねぎ セロリ パセリ フルーツ |
| | | ☆ 豆乳パンケーキ・牛乳 | 豆乳 卵 豆腐 牛乳 | ホットケーキミックス バター 砂糖 | | |
| 24 | 水 | ごはん | 鮭の黄金焼き ブロッコリー ひじきサラダ フルーツ | 鮭 チーズ ^o ひじき ハム ちりめん | マヨネーズ 油 ごま 砂糖 | 人参 ブロッコリー 小松菜 人参 フルーツ |
| | | ☆ ギョーザピザ・牛乳 | ウインナー チーズ ^o 牛乳 | ギョーザの皮 | ピーマン コーン ケチャップ ^o | |
| 25 | 木 | ごはん | クラムチャウダー 小松菜のソテー フルーツ | あさり ベーコン スキムミルク 牛乳 ハム ちりめん | じゃがいも シチューの素 油 | 玉ねぎ 人参 パセリ 小松菜 人参 フルーツ |
| | | ☆ ココアプリン・牛乳 | 牛乳 | ココアプリンの素 | | |
| 26 | 金 | ごはん | 白身魚の西京焼き シャキシャキ野菜の沢煮椀 フルーツ | 白身魚 みそ 豚肉 | 砂糖 | ごぼう 竹の子 しいたけ 水菜 フルーツ |
| | | ☆ おむすび・牛乳 | 鮭 牛乳 | 米 ごま | | |
| 27 | 土 | ごはん | 焼きそば かきたま汁 フルーツ | 豚肉 青のり 煮干し粉 卵 豆腐 | 中華麺 油 | 人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ 人参 葱 フルーツ |
| | | ☆ お菓子・牛乳 | 牛乳 | お菓子 | | |
| 29 | 月 | ごはん | 凍り豆腐の炒め煮 切干大根のゴマネーズ フルーツ | 凍り豆腐 えび 昆布 ハム | 油 砂糖 かたくり粉 ごま 砂糖 マヨネーズ | 人参 しめじ グリンピース 切干大根 小松菜 フルーツ |
| | | ☆ 黒糖蒸しパン・牛乳 | スキムミルク 牛乳 | ホットケーキミックス 油 黒糖 | | |
| 30 | 火 | ごはん | 鶏肉の照り煮 小松菜のチーズ和え フルーツ | 鶏もも肉 チーズ ちりめん | 砂糖 ごま油 ごま | 玉ねぎ 人参 いんげん 葱 小松菜 フルーツ |
| | | ☆ ちんすこう・牛乳 | 牛乳 | 小麦粉 三温糖 油 | | |
| 31 | 水 | ごはん | 肉じゃが ブロッコリーのおかか和え フルーツ | 牛肉 かつお節 | じゃがいも 油 糸こんにやく 砂糖 | 玉ねぎ 人参 グリンピース ブロッコリー コーン 人参 フルーツ |
| | | ☆ ツナとわけぎの落とし焼き・牛乳 | ツナ ハム 卵 牛乳 | 小麦粉 油 砂糖 | わけぎ コーン | |

※印の日は乳幼児共にごはんはいりません。それ以外の日は幼児は主食を持って来てください。

ひな祭りのちらし寿司

ひな祭りの献立の定番ともいえるちらし寿司は、もともと祭礼の日の料理で縁起が良い食べ物です。使われている具材にはそれぞれ意味がありえびは長生きするように、れんこんは見通しがきくように、豆は健康でまめに働けるようにといった願いが込められています。ご家庭でもみんなで食卓を囲み楽しくお過ごしください。

