



日	曜	10時おやつ	主食	昼食献立名	材料(昼食と午後のおやつ)		3時おやつ	
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの		体の調子を整えるもの
1	土		パン	パン ぎゅうにゅう バナナ まんがソーセージ	ロールパン	牛乳 まんがソーセージ	バナナ おちゃ せんべい	
2	日							
ひなまつり こんだて								
3	月	ぎゅうにゅう どうぶつビスケット	ごはん	ちらしずし はながたとうふハンバー グスモールパン すましじる	米、油、砂糖	卵、はながたとうふ ハンバーグ、かまぼ こ、かつお節	いちご、ブロッコリー、ほうれんそ う、たまねぎ、しいたけ、にんじん、 さやえんどう、きざみのり	やさしいジュース ひなあられ ケーキ
4	火	ぎゅうにゅう カルシウムエハス	ごはん	さかなのゆうやけソース ほうれんそうのごまあえ みそじる	さといも、片栗粉、マ ヨネーズ、油、砂糖、 米	真だら、ミルク、み そ、かつお節	ほうれんそう、にんじん、キャベツ、 たまねぎ、しめじ、しいたけ、ごま	ミルク しろいふうせん
5	水	ぎゅうにゅう えびまんげつ	ごはん	あつやきたまご れんこんのきんぴら みそじる	さつまいも、油、砂 糖、米	卵、豆腐、生クリー ム、みそ、かつお節、 しらす、さくらえび	バナナ、れんこん、もも缶、パイン 缶、にんじん、えのきたけ、ビーマ ン、ねぎ、グリーンピース、ごま	フルーツクリーム
6	木	ぎゅうにゅう オレンジ	パン	やきそば ブロッコリー コンソメスープ	焼きそばめん、油、 ロールパン	ミルク、豚肉	キャベツ、もやし、ブロッコリー、ほ うれんそう、たまねぎ、にんじん、 ピーマン	ミルク パーマクーヘン
7	金	ぎゅうにゅう おっととど	ごはん	キャベツのクリームに コーンいりおひたし トマト	じゃがいも、砂糖、米	ミルク、鶏肉、牛乳	トマト、キャベツ、もやし、ほうれん そう、たまねぎ、にんじん、しめじ、 コーン	ミルク みかんゼリー
8	土		パン	パン ぎゅうにゅう バナナ まんがソーセージ	ロールパン	まんがソーセージ 牛乳	バナナ おちゃ せんべい	
9	日			<p>★滑川市内の保育所・保育園・認定こども園の栄養士さんや調理員さんが考えたおすすめメニュー「コーンチヂミ」 ※滑川市広報3月号にも掲載！ レシピはクックパッド滑川市公式キッチンから</p> <p style="text-align: center;">子どもたちが大好きなコーンを 使いました！</p>				
10	月	ぎゅうにゅう カルシウムせんべい	ごはん	さかなのムニエル ポイルキャベツ トマト みそじる	小麦粉、ごま油、油、 バター、米	牛乳、真だら、薄揚 げ、みそ、かつお節	トマト、だいこん、キャベツ、にんじ ん、なめこ、コーン缶、たまねぎ、ね ぎ、にら	ぎゅうにゅう コーンチヂミ★
11	火	ぎゅうにゅう ゆきのやど	ごはん	わかめごはん どりのからあげ トマト ごまあえ ミニゼリー フライドポテト(以上児のみ) ワタンスープ	片栗粉、油、ワタ ン、フライドポテト、 米	鶏肉、豚肉	トマト、ほうれんそう、キャベツ、に んじん、ごま、たまねぎ、ねぎ、もや し、わかめ、しょうが	おちゃ (以上児)さくらもち (未満児)ほしたべよ
12	水	ぎゅうにゅう ポーロ	ごはん	はつぼうさい ナムル トマト	ごま油、砂糖、片栗 粉、米	卵、豚肉、えび、いか トマト	トマト、はくさい、キャベツ、きゅう り、もやし、にんじん、たけのこ、し いたけ	ヨーグルジョイ ビスコ
13	木	ぎゅうにゅう オレンジ	パン	やさしいラーメン ぎょうざ ブロッコリー	中華めん、油、ロール パン	ミルク、豚肉、ぎょう ざ	ブロッコリー、キャベツ、もやし、た まねぎ、たけのこ、ねぎ、にんじん	ミルク カルてつスティック
14	金	ぎゅうにゅう ハーベスト	ごはん	キツシュ こふきいも みそじる	じゃがいも、油、米	卵、豆腐、ミルク、牛 乳、チーズ、みそ、か つお節、生クリーム	にんじん、チンゲンサイ、もやし、ほ うれんそう、たまねぎ、ねぎ、しめじ	ミルク まるぼうろ
15	土		パン	パン ぎゅうにゅう バナナ まんがソーセージ	ロールパン	牛乳 まんがソーセージ	バナナ おちゃ せんべい	
16	日							

日	曜	10時おやつ	主食	昼食献立名	材料(昼食と午後のおやつ)			3時おやつ
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	月	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	さかなのフライ あおなのきりぼしあえ すましじる	パン粉、油、小麦粉、 米	アジ、ミルク、かまほ こ、卵、かつお節	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、 しいたけ、ねぎ、切り干しだいこん	ミルク アンパンマンビスケット
18	火	ぎゅうにゅう カルシウムエハス	パン	あんかけうどん バナナ はくさいのいそあえ	うどん、片栗粉、砂 糖、ロールパン	牛乳、鶏肉、かつお節	バナナ、もやし、はくさい、たまね ぎ、もも缶、にんじん、しめじ、ほう れんそう、ねぎ、きざみのり	ぎゅうにゅう てづくりプリン
アレルギーフリー のび								
19	水	どうにゅう ソフトサラダ	ごはん	にくじゃが ほうれんそうのしらすあえ トマト	じゃがいも、砂糖、米	豚肉、しらす	オレンジ、ほうれんそう、トマト、た まねぎ、にんじん、こんにやく、いん げん、ごま	どうにゅう オレンジ
20	木							
21	金	ぎゅうにゅう ブリッツ	ごはん	カレーライス スティックきゅうり フルーツサラダ	じゃがいも、油、米	ミルク、豚肉、ヨー グルト	たまねぎ、バナナ、きゅうり、にんじ ん、りんご、もも缶、パイン缶、コー ン、グリーンピース	ミルク チーズおかき
22	土			そつえんしき				
23	日							
24	月	ぎゅうにゅう はりんこ	ごはん	ポークビーンズ マカロニサラダ アスパラツナあえ	じゃがいも、マカロ ニ、マヨネーズ、油、 砂糖、米	ミルク、豚肉、大豆、 ツナ缶	バナナ、たまねぎ、アスパラガス、ト マト缶、にんじん、コーン、きゅうり、 パセリ	ミルク しっとりクッキー (以上児のみ) ハッピーターン ミルク ほしたべよ
25	火	ぎゅうにゅう ももかん	パン	ミートスパゲティ ブロッコリー フライドポテ わかめスープ	フライドポテト、スパ ゲティ、油、バター、 ロールパン	豆腐、ミルク、豚肉、 チーズ	たまねぎ、ブロッコリー、はくさい、 にんじん、ピーマン、えのきたけ、グ リンピース、わかめ	ミルク ほしたべよ
26	水	ぎゅうにゅう マリー	ごはん	やさじかな ひじきに トマト みそじる	油、砂糖、米	牛乳、鮭、厚揚げ、さ つま揚げ、みそ、か つお節	バナナ、トマト、キャベツ、たまね ぎ、にんじん、しめじ、いんげん、ひ じき	ぎゅうにゅう バナナ
27	木	ぎゅうにゅう ホームパイ	ごはん	にくどうふ キャベツのしおこんがあえ かぼちゃのにも	砂糖、油、米	豆腐、ミルク、豚肉	かぼちゃ、キャベツ、チンゲンサイ、 たまねぎ、にんじん、ねぎ、しめじ、 しいたけ、塩こんが	ミルク ほたばた焼き
28	金	ぎゅうにゅう かつぱえびせん	ごはん	チーズオムレツ なっとうあえ トマト みそじる	マカロニ、油、砂糖、 米	牛乳、卵、きな粉、納 豆、薄揚げ、チーズ、 みそ、かつお節	トマト、ほうれんそう、たまねぎ、は くさい、もやし、ねぎ、にんじん、え のきたけ、パセリ	ぎゅうにゅう マカロニあべかわ
29	土		パン	パン ぎゅうにゅう バナナ まんがソーセージ	ロールパン	まんがソーセージ 牛乳	バナナ おちゃ せんべい	
30	日							
31	月	ぎゅうにゅう ばかうけ	ごはん	おやこに ツナサラダ トマト	じゃがいも、油、砂 糖、米	卵、ミルク、ツナ缶、 鶏肉、かつお節	トマト、たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、きゅうり、グリーンピース、しいた け	ミルク バナナ

一口だけでも食べてみよう！

人は初めて食べるものを避けることがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし食後に体調不良にならないければ、それは安全だとわかり、食べられるようになることもあります。苦手なものをくりかえし食べると、将来食べられるようになるかもしれません。

