

| 日  | 曜 | 1・2歳午前おやつ |             | 昼食                                     | 3時おやつ         | 栄養価(幼児)          |            |
|----|---|-----------|-------------|--|---------------|------------------|------------|
|    |   |           |             |  |               | エネルギー<br>Kcal    | たんぱく質<br>g |
| 1  | 木 | ぶどうジュース   | スティックチーズ    | 米粉パン ミートローフ 春キャベツフレンチサラダ きのコススープ       | フルーツポンチ らふく   | 521 Kcal<br>17 g | 18.0 g     |
| 2  | 金 | 牛乳        | のりものビスケット   | 【お誕生日会】中華おこわ 中華風ローストチキン 春雨酢の物 豆腐スープ 果物 | 牛乳 柏餅         | 526 Kcal<br>18 g | 23.9 g     |
| 7  | 水 | 牛乳        | カルシウムウエハース  | ごはん 豚肉のごま照り焼き 和風大根サラダ みそ汁              | 牛乳 ポンデケージョ    | 598 Kcal<br>22 g | 26.0 g     |
| 8  | 木 | ぶどうジュース   | スティックチーズ    | 肉みそパゲッティ アスパラサラダ チンゲン菜スープ              | 牛乳 昆布とツナおにぎり  | 494 Kcal<br>17 g | 20.7 g     |
| 9  | 金 | 牛乳        | のりものビスケット   | ごはん 車麩と豚肉のチャンプルー ゆかり和え みそ汁             | 牛乳 ココアクリームサンド | 524 Kcal<br>18 g | 23.0 g     |
| 10 | 土 | 牛乳        | アスパラガスビスケット | 肉うどん スティック野菜 果物                        | 牛乳 ツナサンド      | 499 Kcal<br>17 g | 23.7 g     |
| 12 | 月 | 牛乳        | 水族館ビスケット    | 餃子丼 浅漬け みそ汁                            | 牛乳 お好み焼き      | 523 Kcal<br>17 g | 21.9 g     |
| 13 | 火 | 牛乳        | 鉄塩せんべい      | ごはん チャプチェ のり和え みそ汁                     | 牛乳 ミートパンネ     | 515 Kcal<br>16 g | 23.9 g     |
| 14 | 水 | 牛乳        | カルシウムウエハース  | きつねうどん はんぺんフライ キャベツ昆布和え                | 牛乳 ゆかりじゃこおにぎり | 622 Kcal<br>18 g | 25.0 g     |
| 15 | 木 | ぶどうジュース   | スティックチーズ    | 米粉パン ミートローフ 春キャベツフレンチサラダ きのコススープ       | フルーツポンチ らふく   | 521 Kcal<br>17 g | 18.0 g     |
| 16 | 金 | 牛乳        | のりものビスケット   | ごはん 鮭の塩焼き ひじきの煮物 豚汁                    | 牛乳 豆乳蒸しケーキ    | 532 Kcal<br>17 g | 26.0 g     |
| 17 | 土 | 牛乳        | アスパラガスビスケット | チキンピラフ 野菜の甘酢漬け もやしスープ 果物               | 牛乳 アンマガサンド    | 553 Kcal<br>16 g | 17.0 g     |
| 19 | 月 | 牛乳        | 水族館ビスケット    | ビビンバ丼 即席漬け すまし汁                        | 牛乳 ツナ&コーンパイ   | 524 Kcal<br>21 g | 23.1 g     |
| 20 | 火 | 牛乳        | 鉄塩せんべい      | ごはん 白身魚の新玉ソース 味噌ドレッシングサラダ うすくず汁        | 牛乳 コーンカレーおにぎり | 531 Kcal<br>12 g | 23.6 g     |
| 21 | 水 | 牛乳        | カルシウムウエハース  | ごはん 豚肉のごま照り焼き 和風大根サラダ みそ汁              | 牛乳 ポンデケージョ    | 598 Kcal<br>21 g | 26.0 g     |
| 22 | 木 | ぶどうジュース   | スティックチーズ    | 肉みそパゲッティ アスパラサラダ チンゲン菜スープ              | 牛乳 昆布とツナおにぎり  | 494 Kcal<br>17 g | 20.7 g     |
| 23 | 金 | 牛乳        | のりものビスケット   | ごはん 車麩と豚肉のチャンプルー ゆかり和え みそ汁             | 牛乳 ココアクリームサンド | 514 Kcal<br>19 g | 23.9 g     |
| 24 | 土 | 牛乳        | アスパラガスビスケット | 肉うどん スティック野菜 果物                        | 牛乳 ツナサンド      | 489 Kcal<br>17 g | 23.7 g     |
| 26 | 月 | 牛乳        | 水族館ビスケット    | 餃子丼 浅漬け みそ汁                            | 牛乳 お好み焼き      | 523 Kcal<br>17 g | 21.9 g     |
| 27 | 火 | 牛乳        | 鉄塩せんべい      | ごはん チャプチェ のり和え みそ汁                     | 牛乳 ミートパンネ     | 515 Kcal<br>16 g | 23.9 g     |
| 28 | 水 | 牛乳        | カルシウムウエハース  | きつねうどん はんぺんフライ キャベツ昆布和え                | 牛乳 ゆかりじゃこおにぎり | 611 Kcal<br>18 g | 25.3 g     |
| 29 | 木 | ぶどうジュース   | スティックチーズ    | 米粉パン イタリアンチキン コールスローサラダ マカロニスープ        | りんごゼリー せんべい   | 494 Kcal<br>18 g | 17.0 g     |
| 30 | 金 | 牛乳        | のりものビスケット   | ごはん 鮭の塩焼き ひじきの煮物 豚汁                    | 牛乳 豆乳蒸しケーキ    | 532 Kcal<br>17 g | 28.0 g     |
| 31 | 土 | 牛乳        | アスパラガスビスケット | チキンピラフ 野菜の甘酢漬け もやしスープ 果物               | 牛乳 アンマガサンド    | 553 Kcal<br>16 g | 18.3 g     |

子どもと一緒に 食べものクイズ

たけのこで作られているのは？  
①ザーサイ ②キムチ ③メンマ

正解は③。メンマの材料は麻竹というたけのこで、「めんの上に載せる麻竹」でメンマと名づけられたといわれています。



「いただきます・ごちそうさま」のあいさつをしよう

食事の始まりと終わりにするあいさつは、命をいただくこと、食事作りに関わった人への感謝の気持ちが込められています。食事の時間の区切りをつけるためにも、あいさつを心がけましょう。



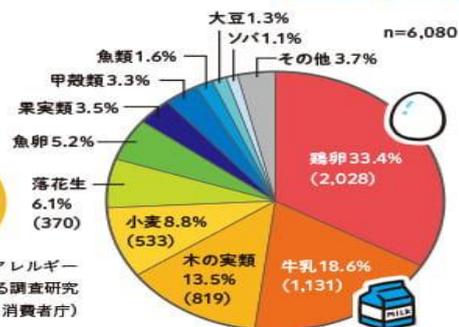
食物アレルギーについて知ろう

子どもに多いアレルギーとは？

原因となる食べものを食べて2時間以内に症状が出る「即時型食物アレルギー」の原因食物は、半分以上が鶏卵・牛乳です。0歳児では鶏卵・牛乳・小麦が9割以上、1～17歳では鶏卵・牛乳・木の実類が上位3品を占めています。鶏卵・牛乳は年齢があがるにつれ、症状が出る割合は低下する傾向となっています。

即時型食物アレルギーの原因食物

出典/「令和3年度食物アレルギーに関連する食品表示に関する調査研究事業報告書」(令和4年3月 消費者庁)



| 日  | 曜 | 午前おやつ                   | 昼食                                  | 3時おやつ                |
|----|---|-------------------------|-------------------------------------|----------------------|
| 1  | 木 | 牛乳 サクサク<br>ポーロ<br>かぼちゃ  | 米粉ロールパン ミートローフ フレンチサラダ 野菜スープ        | 牛乳 野菜うどん             |
| 2  | 金 | 牛乳 紫いも<br>せんべい          | 【お誕生日会】中華おこわ ローストチキン 春雨酢の物 豆腐スープ 果物 | 牛乳 豆腐おかがかゆ みそ汁       |
| 7  | 水 | 牛乳 野菜入り<br>ソフト<br>せんべい  | 軟飯 豚肉のごま照り焼き 和風大根サラダ みそ汁            | 牛乳 ポテトミルクリゾット 小松菜スープ |
| 8  | 木 | 牛乳 サクサク<br>ポーロ<br>かぼちゃ  | 肉みそバゲッティ アスパラサラダ チンゲン菜スープ           | 牛乳 昆布とツナおにぎり みそ汁     |
| 9  | 金 | 牛乳 紫いも<br>せんべい          | 軟飯 車麩と豚肉のチャンプルー ゆかり和え みそ汁           | 牛乳 ココアサンド 小松菜スープ     |
| 10 | 土 | 牛乳 野菜入り<br>ソフト<br>せんべい  | 肉うどん スティック野菜 果物                     | 牛乳 ツナサンド 人参スープ       |
| 12 | 月 | 牛乳 鉄分入り<br>ソフト<br>せんべい  | 鶏そぼろ丼 浅漬け みそ汁                       | 牛乳 お好み焼き 野菜スープ       |
| 13 | 火 | 牛乳 ポテト<br>ほうれん草<br>せんべい | 軟飯 チャプチェ のり and えみそ汁                | 牛乳 ミートパンネ 春雨スープ      |
| 14 | 水 | 牛乳 野菜入り<br>ソフト<br>せんべい  | ぎつねうどん はんぺんフライ キャベツの昆布和え            | 牛乳 じゃこがゆ オニオンスープ     |
| 15 | 木 | 牛乳 サクサク<br>ポーロ<br>かぼちゃ  | 米粉ロールパン ミートローフ フレンチサラダ 野菜スープ        | 牛乳 野菜うどん             |
| 16 | 金 | 牛乳 紫いも<br>せんべい          | 軟飯 鮭の塩焼き 人参の甘煮 鶏汁                   | 牛乳 豆乳蒸しケーキ ポテトスープ    |
| 17 | 土 | 牛乳 野菜入り<br>ソフト<br>せんべい  | チキンピラフ 甘酢漬け わかめスープ 果物               | 牛乳 米粉パン 大根スープ        |
| 19 | 月 | 牛乳 鉄分入り<br>ソフト<br>せんべい  | ビビンバ丼 即席漬 すまし汁                      | 牛乳 蕪がゆ みそ汁           |
| 20 | 火 | 牛乳 ポテト<br>ほうれん草<br>せんべい | 軟飯 白身魚の新玉ソース 味噌ドレッシングサラダ うすくず汁      | 牛乳 野菜ぞうすい みそ汁        |
| 21 | 水 | 牛乳 野菜入り<br>ソフト<br>せんべい  | 軟飯 豚肉のごま照り焼き 和風大根サラダ みそ汁            | 牛乳 ポテトミルクリゾット 小松菜スープ |
| 22 | 木 | 牛乳 サクサク<br>ポーロ<br>かぼちゃ  | 肉みそバゲッティ アスパラサラダ チンゲン菜スープ           | 牛乳 昆布とツナおにぎり みそ汁     |
| 23 | 金 | 牛乳 紫いも<br>せんべい          | 軟飯 車麩と豚肉のチャンプルー ゆかり和え みそ汁           | 牛乳 ココアサンド 小松菜スープ     |
| 24 | 土 | 牛乳 野菜入り<br>ソフト<br>せんべい  | 肉うどん スティック野菜 果物                     | 牛乳 ツナサンド 人参スープ       |
| 26 | 月 | 牛乳 鉄分入り<br>ソフト<br>せんべい  | 鶏そぼろ丼 浅漬け みそ汁                       | 牛乳 お好み焼き 野菜スープ       |
| 27 | 火 | 牛乳 ポテト<br>ほうれん草<br>せんべい | 軟飯 チャプチェ のり and えみそ汁                | 牛乳 ミートパンネ 春雨スープ      |
| 28 | 水 | 牛乳 野菜入り<br>ソフト<br>せんべい  | ぎつねうどん はんぺんフライ キャベツの昆布和え            | 牛乳 じゃこがゆ オニオンスープ     |
| 29 | 木 | 牛乳 サクサク<br>ポーロ<br>かぼちゃ  | 米粉ロールパン イタリアンチキン コールスローサラダ マカロニスープ  | 牛乳 りんごゼリー せんべい       |
| 30 | 金 | 牛乳 紫いも<br>せんべい          | 軟飯 鮭の塩焼き 人参の甘煮 鶏汁                   | 牛乳 豆乳蒸しケーキ ポテトスープ    |
| 31 | 土 | 牛乳 野菜入り<br>ソフト<br>せんべい  | チキンピラフ 甘酢漬け わかめスープ 果物               | 牛乳 米粉ロールパン 大根スープ     |

### 食品の事故に注意

#### 窒息しやすい食べもの

奥歯が生えそろわず、噛み砕く力や飲み込む力が充分ではない子どもは、窒息に注意が必要です。噛み砕く必要のある豆やナッツ類、丸ごとのミニトマトやぶどうなどで事故が起きています。



### 「いただきます・ごちそうさま」のあいさつをしよう

食事の始まりと終わりにするあいさつは、命をいただくこと、食事作りに関わった人への感謝の気持ちが込められています。食事の時間の区切りをつけるためにも、あいさつを心がけましょう。



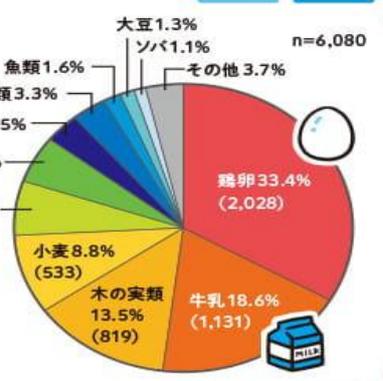
## 食物アレルギーについて知ろう

### 子どもに多いアレルギーとは？

原因となる食べものを食べて2時間以内に症状が出る「即時型食物アレルギー」の原因食物は、半分以上が鶏卵・牛乳です。0歳児では鶏卵・牛乳・小麦が9割以上、1～17歳では鶏卵・牛乳・木の実類が上位3品を占めています。鶏卵・牛乳は年齢があがるにつれ、症状が出る割合は低下する傾向となっています。

**即時型食物アレルギーの原因食物**

出典／「令和3年度食物アレルギーに関連する食品表示に関する調査研究事業報告書」(令和4年3月 消費者庁)



| 日  | 曜 | 午前食                                  | 午後食                       |
|----|---|--------------------------------------|---------------------------|
| 1  | 木 | 米粉ロールパン豆乳浸し ミートローフくずし煮 野菜の煮びたし 野菜スープ | 野菜うどん<br>ミルク              |
| 2  | 金 | 【お誕生日会】人参がゆ 鶏肉と野菜の煮物 春雨煮 豆腐スープ       | 豆腐おかががゆ みそ汁<br>ミルク        |
| 7  | 水 | 全がゆ 鶏肉と野菜のおかががゆ もみじおろし煮 みそ汁          | ポテトミルクリゾット 小松菜スープ<br>ミルク  |
| 8  | 木 | 肉みそうどん キャベツの柔らかか煮 チンゲン菜スープ           | ツナがゆ みそ汁<br>ミルク           |
| 9  | 金 | 軟飯 車麩と鶏肉の煮物 みぞれ大根 みそ汁                | 米粉ロールパン豆乳蒸し 小松菜スープ<br>ミルク |
| 10 | 土 | 肉うどん ボイル野菜                           | ツナパンがゆ 人参スープ<br>ミルク       |
| 12 | 月 | 鶏そぼろがゆ 野菜の煮浸し みそ汁                    | お好み焼きスープ浸し 野菜スープ<br>ミルク   |
| 13 | 火 | 軟飯 春雨炒め煮 のり煮 みそ汁                     | 野菜リゾット 春雨スープ<br>ミルク       |
| 14 | 水 | きつねうどん はんぺん煮 キャベツのお浸し                | じゃこがゆ オニオンスープ<br>ミルク      |
| 15 | 木 | 米粉ロールパン豆乳浸し ミートローフくずし煮 野菜の煮びたし 野菜スープ | 野菜うどん<br>ミルク              |
| 16 | 金 | 軟飯 鮭のおろし大根煮 人参の甘煮 鶏汁                 | 豆乳リゾット ポテトスープ<br>ミルク      |
| 17 | 土 | 人参がゆ 大根煮 わかめスープ                      | 米粉ロールパン豆乳浸し 大根スープ<br>ミルク  |
| 19 | 月 | 鶏肉と野菜のあんかけがゆ キャベツの柔らかか煮 すまし汁         | 麩がゆ みそ汁<br>ミルク            |
| 20 | 火 | 全がゆ 鮭のオニオンソース煮 お浸し うすくず汁             | 野菜ぞうすい みそ汁<br>ミルク         |
| 21 | 水 | 全がゆ 鶏肉と野菜のおかががゆ もみじおろし煮 みそ汁          | ポテトミルクリゾット 小松菜スープ<br>ミルク  |
| 22 | 木 | 肉みそうどん キャベツの柔らかか煮 チンゲン菜スープ           | ツナがゆ みそ汁<br>ミルク           |
| 23 | 金 | 軟飯 車麩と鶏肉の煮物 みぞれ大根 みそ汁                | 米粉ロールパン豆乳蒸し 小松菜スープ<br>ミルク |
| 24 | 土 | 肉うどん ボイル野菜                           | ツナパンがゆ 人参スープ<br>ミルク       |
| 26 | 月 | 鶏そぼろがゆ 野菜の煮浸し みそ汁                    | お好み焼きスープ浸し 野菜スープ<br>ミルク   |
| 27 | 火 | 軟飯 春雨炒め煮 のり煮 みそ汁                     | 野菜リゾット 春雨スープ<br>ミルク       |
| 28 | 水 | きつねうどん はんぺん煮 キャベツのお浸し                | じゃこがゆ オニオンスープ<br>ミルク      |
| 29 | 木 | 米粉ロールパン豆乳浸し 鶏肉のトマト煮 キャベツのお浸し マカロニスープ | 野菜うどん<br>ミルク              |
| 30 | 金 | 軟飯 鮭のおろし大根煮 人参の甘煮 鶏汁                 | 豆乳リゾット ポテトスープ<br>ミルク      |
| 31 | 土 | 人参がゆ 大根煮 わかめスープ                      | 米粉ロールパン豆乳浸し 大根スープ<br>ミルク  |

食品の事故に注意

窒息しやすい食べもの

奥歯が生えそろわず、噛み砕く力や飲み込む力が充分ではない子どもは、窒息に注意が必要です。噛み砕く必要のある豆やナッツ類、丸ごとのミニトマトやぶどうなどで事故が起きています。



「いただきます・ごちそうさま」のあいさつをしよう

食事の始まりと終わりにするあいさつは、命をいただくこと、食事作りに関わった人への感謝の気持ちが込められています。食事の時間の区切りをつけるためにも、あいさつを心がけましょう。



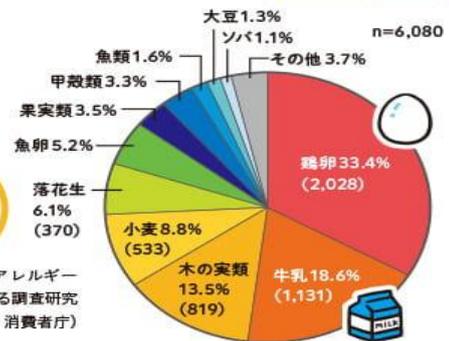
食物アレルギーについて知ろう

子どもに多いアレルギーとは？

原因となる食べものを食べて2時間以内に症状が出る「即時型食物アレルギー」の原因食物は、半分以上が鶏卵・牛乳です。0歳児では鶏卵・牛乳・小麦が9割以上、1~17歳では鶏卵・牛乳・木の実類が上位3品を占めています。鶏卵・牛乳は年齢があがるにつれ、症状が出る割合は低下する傾向となっています。

即時型食物アレルギーの原因食物

出典/「令和3年度食物アレルギーに関連する食品表示に関する調査研究事業報告書」(令和4年3月 消費者庁)



| 日  | 曜 | 午前食                            | 午後食                   |
|----|---|--------------------------------|-----------------------|
| 1  | 木 | 米粉パンがゆ 豆腐と野菜のそぼろ煮 野菜の煮浸し 野菜スープ | 野菜うどん ミルク             |
| 2  | 金 | 【お誕生日会】人参がゆ 鶏肉と野菜煮 春雨煮 豆腐スープ   | 豆腐おかかがゆ みそ汁 ミルク       |
| 7  | 水 | 全がゆ 鶏肉と野菜のおかか煮 もみじおろし煮 みそ汁     | ポテトミルクリゾット 小松菜スープ ミルク |
| 8  | 木 | そぼろうどん キャベツの柔らかか煮 チンゲン菜スープ     | ツナがゆ みそ汁 ミルク          |
| 9  | 金 | 軟飯 車麩と鶏肉の煮物 みぞれ大根 みそ汁          | 米粉パンがゆ 小松菜スープ ミルク     |
| 10 | 土 | 肉うどん 野菜の柔らかか煮                  | 米粉パンがゆ 人参スープ ミルク      |
| 12 | 月 | 鶏そぼろがゆ 野菜煮浸し みそ汁               | ミルクがゆ 野菜スープ ミルク       |
| 13 | 火 | 全がゆ 春雨炒め煮 のり煮 みそ汁              | 野菜リゾット 春雨スープ ミルク      |
| 14 | 水 | きつねうどん 麩とやさい煮 キャベツのお浸し         | じゃこがゆ オニオンスープ ミルク     |
| 15 | 木 | 米粉パンがゆ 豆腐と野菜のそぼろ煮 野菜の煮浸し 野菜スープ | 野菜うどん ミルク             |
| 16 | 金 | 全がゆ 鮭のおろし大根煮 人参トトロ煮 鶏汁         | 豆乳リゾット ポテトスープ ミルク     |
| 17 | 土 | 人参がゆ 大根煮 わかめスープ                | 米粉パンがゆ 大根スープ ミルク      |
| 19 | 月 | 鶏肉と野菜のあんかけがゆ キャベツの柔らかか煮 すまし汁   | 麩がゆ みそ汁 ミルク           |
| 20 | 火 | 全がゆ 鮭のオニオンソース煮 お浸し うすくず汁       | 野菜ぞうすい みそ汁 ミルク        |
| 21 | 水 | 全がゆ 鶏肉と野菜のおかか煮 もみじおろし煮 みそ汁     | ポテトミルクリゾット 小松菜スープ ミルク |
| 22 | 木 | そぼろうどん キャベツの柔らかか煮 チンゲン菜スープ     | ツナがゆ みそ汁 ミルク          |
| 23 | 金 | 軟飯 車麩と鶏肉の煮物 みぞれ大根 みそ汁          | 米粉パンがゆ 小松菜スープ ミルク     |
| 24 | 土 | 肉うどん 野菜の柔らかか煮                  | 米粉パンがゆ 人参スープ ミルク      |
| 26 | 月 | 鶏そぼろがゆ 野菜煮浸し みそ汁               | ミルクがゆ 野菜スープ ミルク       |
| 27 | 火 | 全がゆ 春雨炒め煮 のり煮 みそ汁              | 野菜リゾット 春雨スープ ミルク      |
| 28 | 水 | きつねうどん 麩とやさい煮 キャベツのお浸し         | じゃこがゆ オニオンスープ ミルク     |
| 29 | 木 | 米粉パンがゆ 鶏肉のトマト煮 キャベツのお浸し 野菜スープ  | 野菜うどん ミルク             |
| 30 | 金 | 全がゆ 鮭のおろし大根煮 人参トトロ煮 鶏汁         | 豆乳リゾット ポテトスープ ミルク     |
| 31 | 土 | 人参がゆ 大根煮 わかめスープ                | 米粉パンがゆ 大根スープ ミルク      |

食品の事故に注意

窒息しやすい食べもの

奥歯が生えそろわず、噛み砕く力や飲み込む力が充分ではない子どもは、窒息に注意が必要です。噛み砕く必要のある豆やナッツ類、丸ごとのミニトマトやぶどうなどで事故が起きています。



「いただきます・ごちそうさま」のあいさつをしよう

食事の始まりと終わりにするあいさつは、命をいただくこと、食事作りに関わった人への感謝の気持ちが込められています。食事の時間の区切りをつけるためにも、あいさつを心がけましょう。



食物アレルギーについて知ろう

子どもに多いアレルギーとは？

原因となる食べものを食べて2時間以内に症状が出る「即時型食物アレルギー」の原因食物は、半分以上が鶏卵・牛乳です。0歳児では鶏卵・牛乳・小麦が9割以上、1～17歳では鶏卵・牛乳・木の実類が上位3品を占めています。鶏卵・牛乳は年齢があがるにつれ、症状が出る割合は低下する傾向となっています。

即時型食物アレルギーの原因食物

出典 / 「令和3年度食物アレルギーに関連する食品表示に関する調査研究事業報告書」(令和4年3月 消費者庁)

