

日/曜	献立名	材料名(昼食・午後間食)				間食午前(乳児のみ) 間食午後(★手作り)	行事
		黄:エネルギーのもとになる	赤:体をつくるもとになる	緑:体の調子を整えるもの	調味料他		
① (木)	ごはん ポトフ ひじきサラダ フルーツ	じゃがいも、油、砂糖、米	鶏肉、ウインナー、ツナ缶、ひじき	玉ねぎ、キャベツ、オレンジ、人参、きゅうり	酢、しょうゆ、コンソメ、塩、こしょう	牛乳 ビスケット	
② (金)	ごはん 豚肉の照り焼き マカロニサラダ	パン、マカロニ、マヨネーズ、油、砂糖、米	牛乳、豚肉、ハム	玉ねぎ、キャベツ、人参	しょうゆ、ソース、塩、こしょう	牛乳 牛乳 パン	
③ (土)	ごまおにぎり 牛乳 	米、ごま	牛乳				
⑤ (月)	パン 牛乳 ウインナー フルーツ 	パン 	牛乳、ウインナー	バナナ		牛乳 プリン	
⑥ (火)	ごはん チキンカレー 一口ゼリー	じゃがいも、ゼリー、ホットケーキ粉、油、砂糖、バター、米	鶏肉、牛乳、チーズ、卵	玉ねぎ、人参、ほうれん草、グリーンピース、にんにく、生姜	カレールウ	牛乳 ★カップケーキ	
⑦ (水)	焼きそば フルーツ	油、焼きそばめん	牛乳、豚肉、かつお節、青のり	オレンジ、キャベツ、玉ねぎ、もやし、人参、ピーマン	ソース、塩	牛乳 牛乳 おかき	
⑧ (木)	ごはん 肉じゃが キャベツごま和え	じゃがいも、油、ごま、グラニュー糖、砂糖、米、パイ皮	牛肉、かにかまぼこ、煮干し	キャベツ、玉ねぎ、人参、しらたき、きゅうり、グリーンピース	しょうゆ、みりん、酢、酒、塩	牛乳 ★シュガーハイ	
⑨ (金)	ごはん ハンバーグ ほうれん草のナムル	パン粉、油、砂糖、ごま油、米	牛乳、豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、豆乳	玉ねぎ、もやし、ほうれん草、ミニトマト、人参、キャベツ、コーン	ケチャップ、しょうゆ、塩、こしょう	牛乳 牛乳 せんべい	
⑩ (土)	パン 牛乳 	パン	牛乳				
⑫ (月)	ごはん クリームシチュー フルーツ	じゃがいも、ホットケーキ粉、油、砂糖、ごま、米	鶏肉、豆腐	バナナ、玉ねぎ、人参、グリーンピース	シチュールウ	牛乳 ★ごまドーナツ	
⑬ (火)	ごはん 赤魚の煮つけ キャベツの胡麻マヨネーズあえ フルーツ	マヨネーズ、砂糖、ごま、米	牛乳、赤魚、ちくわ	玉ねぎ、キャベツ、オレンジ、人参、生姜	しょうゆ、酒	牛乳 牛乳 かりんとう	
⑭ (水)	こぎつねうどん フルーツ	ホットケーキ粉、砂糖、油、うどん	かつお節、昆布、卵、油揚げ、ヨーグルト、かまぼこ、わかめ	バナナ、人参、ねぎ	しょうゆ、みりん、塩	牛乳 ★ヨーグルト蒸しパン	
⑮ (木)	ごはん 鶏肉と大豆のつくね カリカリサラダ 中華スープ	油、片栗粉、コーンフレーク、砂糖、ごま油、米	鶏ひき肉、大豆、豆腐、ツナ缶、昆布	キャベツ、玉ねぎ、青梗菜、ごぼう、ねぎ、人参、きゅうり、生姜	しょうゆ、酒、酢、みりん、塩、マシュマロ、クラッカー	牛乳 ★マシュマロサンド	
⑯ (金)	ごはん コロケ もやしのごま酢和え トマト	じゃがいも、パン粉、小麦粉、油、ごま、砂糖、米	牛ひき肉、豚ひき肉	オレンジジュース、もやし、ミニトマト、人参、玉ねぎ、きゅうり、コーン	ソース、しょうゆ、酢、塩、こしょう	牛乳 オレンジジュース クッキー	
⑰ (土)	ツナスパゲティ 牛乳 	スパゲティ、油	牛乳、ツナ缶、粉チーズ	玉ねぎ、人参、グリーンピース	ケチャップ、ソース、塩、こしょう		

入園・進級おめでとうございます!

ご家庭と保育園での食事の連携をよろしくお願いいたします。

安心・安全で「おいしい楽しい給食づくり」にとりくみます♪
 毎月の献立表の内容を家庭の食事に活かしていただくとともに、家庭での食事の様子もお知らせください。
 また、お子さんの食についてのご相談や給食に関するご意見など、ご遠慮なくお寄せください。





日 曜	献立名	材料名(昼食・午後間食)				間食午前(乳児のみ)	行事
		黄:エネルギーのもとになる	赤:体をつくるもとになる	緑:体の調子を整えるもの	調味料他	間食午後(★手作り)	
19 (月)	ごはん 豚かつ コールスローサラダ	じゃがいも、油、 パン粉、小麦粉、 片栗粉、バター、 砂糖、米	牛乳、豚肉、 チーズ、ハム	ミニトマト、 キャベツ、きゅ うり、レーズン	ケチャッ プ、酢、 塩、こしょ う	牛乳 牛乳 ★いももち	
20 (火)	ごはん 鮭のパン粉焼き ポテトサラダ	じゃがいも、 マヨネーズ、 パン粉、油、 米	牛乳、鮭	きゅうり、みかん 缶、人参、玉ねぎ、 コーン、にんにく、 パセリ	酒、塩、カ レー粉、こ しょう	牛乳 牛乳 あられ	
21 (水)	たけのご御飯 鶏肉の竜田揚げ 春雨サラダ ゼリー	ゼリー、春雨、 マヨネーズ、片 栗粉、油、砂 糖、ごま油、米	牛乳、鶏肉、ハ ム、かつお節、油 揚げ	人参、ミニトマト、 きゅうり、もやし、 筍、アスパラガス、 椎茸、生姜	しょう ゆ、酒、 酢、みり ん、塩	牛乳 牛乳 ケーキ	
22 (木)	ごはん かき揚げ キャベツのおかか和え 豆腐の味噌汁	さつまいも、 小麦粉、油、 砂糖、米、米 粉	豆腐、豆乳、ちくわ、 ちりめん、みそ、煮干 し、かつお節、わか め、ひじき	キャベツ、人参、玉 ねぎ、きゅうり、パ ナナ、レーズン	しょう ゆ、塩	牛乳 牛乳 ★バナナマフィン	
23 (金)	ごはん 豚肉のカレー風味焼き 五目汁	じゃがい も、油、米	かつお節、豚 肉、豆腐、油 揚げ、煮干し	玉ねぎ、ミニトマ ト、人参、ごぼう、 ねぎ、生姜、にんに く	しょうゆ、み りん、塩、カ レー粉、こ しょう	牛乳 まんじゅう	
24 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳				
26 (月)	ごはん ハヤシライス キャベツとりんごのサラダ	じゃがいも、白 玉粉、砂糖、米 粉、油、米	牛乳、牛肉、 きな粉	玉ねぎ、キャベ ツ、人参、りん ご、よもぎ、椎 茸、コーン	ケチャッ プ、ソ ース、酢、 コンソメ、 塩、こしょう	牛乳 牛乳 ★よもぎだんご	
27 (火)	ごはん 鯖の竜田揚げ 五目ひじき煮 フルーツ	油、片栗 粉、砂糖、 米	乳飲料、鯖、 油揚げ、煮干 し、ひじき	オレンジ、人参、糸 こんにゃく、グリーン ピース、生姜	しょう ゆ、酒	牛乳 乳飲料 米菓子	
28 (水)	肉みそラーメン フルーツ	小麦粉、いちご ジャム、砂糖、 片栗粉、油、中 華めん	豚ひき肉、牛 乳、煮干し	バナナ、玉ね ぎ、人参、ピー マン、椎茸	しょうゆ、 酒、中華だ しの素、塩	牛乳 ★さくら色蒸しパン	
30 (金)	ごはん 豚汁 もやしの中華風和え物	じゃがいも、ご ま、砂糖、ごま 油、米	豆腐、豚肉、 みそ、厚揚 げ、煮干し	玉ねぎ、もやし、 人参、小松菜、糸 こんにゃく、ごぼ う、ねぎ	酢、しょ うゆ	牛乳 菓子	



たのしいきゅうしょくまってるよ!!

*間食について

- 1~2歳児は午前中に牛乳を100cc飲みます。
- ★は手づくりおやつです。

*都合により献立を変更することがありますが、ご了承ください。

*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。

*昼食について

- 0~2歳児は完全給食です。(主食+副食)
- 3~5歳児は副食給食(おかずのみ)です。ごはん(目安量110g)をご持参ください。完全給食の日もあります。ごはんが必要な日は日付に○をつけています。



「早寝早起き朝ごはん」でみんな元気に来てね!



~生活リズムを身につけよう~

♪朝ごはんを食べる。

♪朝ごはんの後、排便をする。

