



| 日/曜       | 献立名                                    | 材料名(昼食・午後間食)                   |                              |   |                          | 調味料他                    | 間食午前(乳児のみ)<br>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                             |                          |                         |                          |    |
| 1<br>(水)  | 味噌ラーメン<br>フルーツ                         | 米粉、砂糖、油、中華めん                   | 焼き豚、卵、なると、煮干し、豆乳、みそ、おから、わかめ  | りんご、もやし、人参、バナナ、コーン、レーズン、ねぎ、レモン、にんにく、生姜    | 鶏がらだし                    | 牛乳<br>★米粉のバナナケーキ        |                          |    |
| 2<br>(木)  | ごはん<br>コロケ<br>ブロッコリーのおかか和え<br>フルーツ     | じゃがいも、フランスパン、パン粉、小麦粉、油、マヨネーズ、米 | 牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、ちくわ、かつお節、チーズ    | ブロッコリー、みかん、玉ねぎ、ミニトマト、人参、パセリ粉              | ケチャップ、しょうゆ、みりん、塩、こしょう    | 牛乳<br>牛乳<br>★ラスク        |                          |    |
| 3<br>(金)  | ごはん<br>豚大根<br>五色和え                     | 春雨、砂糖、ごま、油、米                   | 牛乳、豚肉、ハム、みそ                  | 大根、人参、もやし、こんにゃく、きゅうり、グリーンピース、生姜           | しょうゆ、酢、みりん、塩             | 牛乳<br>牛乳<br>クラッカー       |                          |    |
| 4<br>(土)  | おにぎり<br>牛乳                             | 米                              | 牛乳                           |   |                          |                         |                          |    |
| 6<br>(月)  | ごはん<br>けんちん汁<br>ちりめん和え<br>フルーツ         | ホットケーキ粉、ごま油、砂糖、米               | かつお節、豆腐、鶏肉、油揚げ、ちりめん、昆布、豆乳、小豆 | 白菜、オレンジ、人参、もやし、大根、しめじ、ごぼう、ねぎ              | しょうゆ、みりん、塩               | 牛乳<br>★どら焼き             |                          |    |
| 7<br>(火)  | ごはん<br>あじのフライ<br>根菜の煮物                 | 里芋、油、パン粉、小麦粉、砂糖、米              | 飲むヨーグルト、あじ、鶏肉、煮干し            | 大根、こんにゃく、ミニトマト、人参、ごぼう、れんこん、ねぎ、椎茸、パセリ粉     | しょうゆ、みりん、塩、こしょう          | 牛乳<br>飲むヨーグルト<br>サブレ    |                          |    |
| 8<br>(水)  | 焼きそば<br>フルーツ                           | 油、焼きそばめん、砂糖、さつまいも、片栗粉          | 牛乳、豚肉、かつお節、青のり               | キャベツ、柿、玉ねぎ、もやし、人参、ピーマン                    | ソース、塩                    | 牛乳<br>牛乳<br>★スイートポテトボール |                          |    |
| 9<br>(木)  | ごはん<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>ツナサラダ<br>かぼちゃみそ汁 | 油、砂糖、ごま油、米、マーマレード              | かつお節、昆布、鶏肉、ツナ缶、みそ            | 青梗菜、キャベツ、大根、かぼちゃ、人参、玉ねぎ、きゅうり、生姜           | 酢、しょうゆ、みりん、塩             | 牛乳<br>おやつ小魚<br>せんべい     |                          |    |
| 10<br>(金) | ごはん<br>五目煮豆<br>ポテトサラダ<br>フルーツ          | じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、米               | 牛乳、ささ身、大豆、ハム、煮干し、昆布          | 大根、バナナ、人参、きゅうり、こんにゃく、ごぼう、コーン              | しょうゆ、塩                   | 牛乳<br>牛乳<br>ポップコーン      |                          |    |
| 11<br>(土) | パン<br>牛乳                               | パン                             | 牛乳                           |   |                          |                         |                          |    |
| 13<br>(月) | ごはん<br>ハヤシライス<br>白菜サラダ                 | じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、油、ごま、米        | 牛乳、牛肉、かにかまぼこ                 | 白菜、玉ねぎ、人参、しめじ、きゅうり、グリーンピース                | ハヤシルウ、ケチャップ、酢、しょうゆ、塩、ココア | 牛乳<br>牛乳<br>★ココアケーキ     |                          |    |
| 14<br>(火) | ごはん<br>魚の煮付け<br>五目ごま和え<br>フルーツ         | さつまいも、米粉、砂糖、油、ごま、ごま油、米         | 鯖、油揚げ、青のり                    | みかん、小松菜、もやし、人参、ごぼう、しらたき、生姜                | しょうゆ、酒                   | 牛乳<br>★磯辺さつまいも          |                          |    |
| 15<br>(水) | ツリーライス<br>チューリップ<br>スパゲティサラダ<br>オレンジ   | スパゲティ、マヨネーズ、片栗粉、小麦粉、油、バター、米    | 牛乳、鶏肉、ツナ缶、ハム                 | かぼちゃ、オレンジ、人参、きゅうり、ミニトマト、玉ねぎ、ねぎ、コーン、パセリ、生姜 | 酒、しょうゆ、塩、こしょう            | 牛乳<br>牛乳<br>ケーキ         |                          |    |
| 16<br>(木) | ごはん<br>豆腐のミートグラタン<br>キャロットサラダ          | マカロニ、小麦粉、バター、油、砂糖、パン粉、米        | 牛乳、豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉              | キャベツ、人参、しめじ、りんご、玉ねぎ                       | ケチャップ、酢、しょうゆ、ソース、塩、こしょう  | 牛乳<br>牛乳<br>パイ          |                          |    |
| 17<br>(金) | ごはん<br>ポトフ<br>ブロッコリーの三色サラダ             | じゃがいも、マヨネーズ、米                  | 鶏肉、ウインナー                     | ブロッコリー、大根、キャベツ、人参、しめじ、コーン                 | コンソメ、塩、こしょう、蒸しまん         | 牛乳<br>★セレクト蒸しまん         |                          |    |

\* 3歳以上児は副食給食(おかずのみ)です。ご飯が必要な日は日付に○をつけています。  
 \* 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ことがありますが、御了承ください。





| 日/曜       | 献立名                                   | 材料名(昼食・午後間食)                         |                             |  |                     | 調味料他 | 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   |                     |      | 間食午後(★手作りの)        |    |
| 18<br>(土) | ホットケーキ<br>牛乳                          | 小麦粉、砂糖、バター、油                         | 牛乳、卵                        |  |                     |      |                    |    |
| 20<br>(月) | ごはん<br>かぼちゃのそぼろ煮<br>切干し大根のサラダ<br>フルーツ | 砂糖、ごま、ごま油、米                          | 牛乳、鶏ひき肉、ハム、煮干し              | かぼちゃ、みかん、玉ねぎ、人参、きゅうり、グリーンピース、切干大根、生姜                 | しょうゆ、酢、酒、みりん        |      | 牛乳<br>牛乳<br>ウエハース  |    |
| 21<br>(火) | ごはん<br>鮭のピザ風<br>カラフルサラダ               | 油、マヨネーズ、砂糖、米                         | フランクフルト、鮭、チーズ               | ブロッコリー、玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり、ピーマン、パセリ                     | ケチャップ、しょうゆ、酢、塩、こしょう |      | 牛乳<br>★フランクフルト     |    |
| 22<br>(水) | 五目うどん<br>フルーツ                         | 米粉、砂糖、油、うどん                          | 鶏肉、豆乳、卵、油揚げ、かまぼこ、煮干し、昆布、わかめ | 玉ねぎ、みかん、しめじ、かぼちゃ、ねぎ                                  | しょうゆ、みりん、塩          |      | 牛乳<br>★かぼちゃのケーキ    |    |
| 23<br>(木) | ごはん<br>豚汁<br>マカロニサラダ                  | さつまいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、マカロニ、油、小麦粉、ごま油、米 | 豚肉、ツナ缶、牛乳、みそ、卵、油揚げ、煮干し      | 人参、りんご、白菜、大根、みかん缶、きゅうり、しめじ、こんにゃく、ねぎ、ごぼう、レモン          | こしょう                |      | 牛乳<br>★りんごドーナツ     |    |
| 24<br>(金) | ごはん<br>チキンカレー<br>コールスローサラダ            | じゃがいも、油、砂糖、米                         | 牛乳、鶏肉                       | 玉ねぎ、キャベツ、ブロッコリー、人参、きゅうり、りんご、コーン、レーズン、グリーンピース、にんにく、生姜 | カレーウ、酢、塩、こしょう       |      | 牛乳<br>牛乳<br>せんべい   |    |
| 25<br>(土) | パン<br>牛乳                              | パン                                   | 牛乳                          |  |                     |      |                    |    |
| 27<br>(月) | ごはん<br>すき焼き風煮物<br>昆布和え                | 砂糖、麩、米                               | 牛乳、豆腐、牛肉、塩昆布                | 玉ねぎ、白菜、大根、ねぎ、しらたき、ごぼう、きゅうり、人参、えのきだけ                  | しょうゆ、みりん            |      | 牛乳<br>牛乳<br>クッキー   |    |
| 28<br>(火) | ごはん<br>クリームシチュー<br>大根サラダ              | じゃがいも、油、ごま、砂糖、米                      | 鶏肉、かにかまぼこ                   | 野菜ジュース、玉ねぎ、大根、ブロッコリー、人参、きゅうり、グリーンピース                 | 酢、しょうゆ、みりん、シチューールウ  |      | 牛乳<br>野菜ジュース<br>パイ |    |

**給食目標**  
楽しく食べて♪  
からだの中から元気になろう!

**根菜で体を温めよう**

寒さをしのぎながら、土の中でエネルギーを蓄えて育つ根菜類(れんこん、にんじん、ごぼう、大根など)はミネラルが豊富で、体を温める性質があります。皮ごと食べると血流もよくなり、体の内側がより温まりやすくなります。皮をしっかり洗って作った根菜汁は、一度にたくさんの種類の根菜を食べることができるのでおすすめです。

♪好評レシピ♪ ~作りませんか~

りんごドーナツ(幼児1人分)

材 料★作り方

- りんご.....30g
- レモン果汁.....0.5g
- 小麦粉.....2g
- ホットケーキ粉.....20g
- 卵.....5g
- 牛乳.....15g
- 油.....3g



- 1 ボウルに卵を割り入れて溶き、牛乳を加えホットケーキ粉を加え、混ぜ、ゆるめの衣を作る。
- 2 りんごはよく洗い8mm厚さの輪切りにし、芯を抜いてレモン汁を絡め、小麦粉をまぶして1をつける。
- 3 中温に熱した揚げ油に2を入れ色よく揚げる。

旬のりんごで作ります。  
フレッシュでボリュームたっぷりです♪