



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(★手作りの)	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		
④ (火)	ごはん ツナカレー ミニゼリー	じゃがいも、ゼリー、油、米	ツナ缶、脱脂粉乳	玉ねぎ、人参、コーン、グリーンピース、にんにく、生姜	カレールウ	牛乳 サブシ	
⑤ (水)	ミートスパゲティ フルーツ	油、米粉、砂糖、スパゲティ	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉	パイン缶、玉ねぎ、人参	ケチャップ、ソース、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 あられ	
⑥ (木)	ごはん 鶏ひき肉のみそ松風 紅白なます すまし汁	ごま、砂糖、麩、油、米	牛乳、かつお節、昆布、鶏ひき肉、豆腐、かにかまぼこ、みそ	玉ねぎ、人参、大根、ねぎ、ゆず、生姜	酢、酒、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 クッキー	
⑦ (金)	ごはん 春菊のかきあげ 切干大根のサラダ	小麦粉、さつまいも、米、油、砂糖	大豆、ハム、ちくわ、しらす干し	人参、きゅうり、玉ねぎ、大根、かぶ、大根葉、春菊、かぶの葉、コーン、切干大根	酢、しょうゆ、塩、こしょう	牛乳 ★七草がゆ	
⑧ (土)	おにぎり 牛乳	米	牛乳				
⑪ (火)	ごはん 魚のホイル焼き 絹あつあえ フルーツ	白玉粉、砂糖、マヨネーズ、ごま、米	白身魚、厚揚げ、豆腐、小豆、みそ、脱脂粉乳	オレンジ、玉ねぎ、人参、青梗菜、しめじ	しょうゆ、みりん、酢、塩	牛乳 ★おしるこ	
⑫ (水)	チャーシューめん フルーツ	ごま油、中華めん	牛乳、卵、焼き豚	みかん、キャベツ、もやし、人参、コーン、ねぎ	しょうゆ、中華だしの素、塩、こしょう	牛乳 牛乳 かりんとう	
⑬ (木)	ごはん 牛肉とごぼうの煮物 豆腐みそ汁 田作り	さつまいも、砂糖、ごま、米	かつお節、昆布、牛肉、豆腐、油揚げ、みそ、いわし	玉ねぎ、こんにゃく、りんご、小松菜、人参、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、レーズン	しょうゆ、酒	牛乳 ★フルーツざんこん	
⑭ (金)	ごはん おからのコロケ ブロッコリーサラダ	長芋、パン粉、小麦粉、油、砂糖、米	牛乳、おから、牛ひき肉、豚ひき肉、ちくわ、ひじき	ブロッコリー、玉ねぎ、人参	ケチャップ、酒、酢、みりん、塩、カレー粉、こしょう	牛乳 牛乳 ボーロ	
⑮ (土)	パン 牛乳	パン	牛乳				
⑰ (月)	ごはん 豚汁 ほうれん草のかつお和え フルーツ	里芋、ごま油、米	豚肉、油揚げ、みそ、煮干し、かつお節	ほうれん草、みかん、人参、白菜、大根、えのきたけ、こんにゃく、ねぎ、しめじ、ごぼう	しょうゆ、クラッカー、マッシュマロ	牛乳 ★マッシュマロサンド	
⑱ (火)	ごはん 鯖缶バーグ マカロニのソテー ソース	マカロニ、オリーブ油、砂糖、米	牛乳、鶏ひき肉、鯖缶、おから、ひじき	玉ねぎ、トマトジュース、えのきたけ、パプリカ、にんにく	酒、ケチャップ、しょうゆ、ソース、塩、カレー粉、こしょう	牛乳 牛乳 ビスケット	
⑲ (水)	炊き込みご飯 キッズナゲット パスタサラダ フルーツ	スパゲティ、片栗粉、マヨネーズ、油、米	牛乳、豆腐、鶏ひき肉、ツナ缶、ささ身、ハム	キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、オレンジ、人参、玉ねぎ、水菜、えのきたけ、ごぼう、生姜、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、酒、塩、コンソメ、こしょう、カレー粉	牛乳 牛乳 ケーキ	
⑳ (木)	ごはん 鶏肉の竜田揚げ キャベツと人参のナムル フルーツ	小麦粉、片栗粉、砂糖、ごま、油、バター、ごま油、米	牛乳、鶏肉、豆腐	キャベツ、みかん、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、バナナ、生姜	しょうゆ、酢、酒、塩	牛乳 牛乳 ★豆腐入りバナナパン	
㉑ (金)	ごはん 根菜の煮物 もやしのみそサラダ	じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖、米	乳飲料、牛肉、かつお節、かまぼこ、みそ	人参、もやし、大根、れんこん、ごぼう、きゅうり、グリーンピース、椎茸、生姜	しょうゆ、酒、みりん	牛乳 乳飲料 せんべい	

\* 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) 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				
22 (土)	きな粉トースト 牛乳	食パン、 マーガリン、 砂糖	牛乳、きな粉					
24 (月)	ごはん マーボー豆腐 大根サラダ	フランスパン、バター、グラニュー糖、砂糖、ごま油、片栗粉、米	飲むヨーグルト、豆腐、豚ひき肉、ツナ缶、みそ	大根、人参、青梗菜、玉ねぎ、水菜、椎茸、にんにく、生姜	しょうゆ、酢、酒、塩		牛乳 飲むヨーグルト ★ラスク	
25 (火)	ごはん 鯖の竜田揚げ ごま酢和え フルーツ	片栗粉、ごま、油、砂糖、米	牛乳、さば、かまぼこ	白菜、みかん、もやし、生姜	酢、しょうゆ、酒、塩		牛乳 牛乳 米菓子	
26 (水)	きのこカレーうどん フルーツ	ホットケーキ粉、グラニュー糖、油、片栗粉、うどん	かつお節、豚肉、油揚げ、煮干し	りんご、玉ねぎ、バナナ、ねぎ、人参、椎茸、えのきたけ、オレンジジュース	しょうゆ、みりん、塩、カレー粉		牛乳 ★オレンジバナナボール	
27 (木)	ごはん 高野豆腐の煮物 きゅうりの酢の物 フルーツ	じゃがいも、米、春雨、砂糖、揚げ玉	鶏肉、高野豆腐、煮干し、かつお節、昆布、わかめ、のり、青のり	玉ねぎ、みかん、きゅうり、人参、コーン、グリーンピース、椎茸	しょうゆ、酢、塩		牛乳 ★だぬきおにぎり	
28 (金)	ごはん ハンバーグ ポテトサラダ	じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、油、米	牛乳、豚ひき肉、豆腐、牛ひき肉	玉ねぎ、きゅうり、人参、コーン	ケチャップ、ソース、塩、こしょう		牛乳 牛乳 クラッカー	
29 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳					
31 (月)	ごはん 豆乳と野菜のキッシュ サラダ フルーツ	さつまいも、食パン、砂糖、油、バター、米	卵、豆乳、ベーコン、チーズ	みかん、ブロッコリー、玉ねぎ、りんご、トマト、ピーマン、コーン	酢、コンソメ、しょうゆ、塩、こしょう		牛乳 プリン	

**給食目標**  
楽しく食べて♪  
からだの中から元気になろう!

♪好評レシピ♪ ~作りませんか~

**鯖缶バーグ (幼児1人分)**  
★材料と作り方★

- 鯖水煮缶・・・20g
- 鶏ひき肉・・・20g
- 乾燥おから・・・2g
- 玉ねぎ・・・10g
- えのきたけ・・・5g
- 食塩・・・0.2g
- カレー粉・・・少々
- オリーブ油・・・1g



- ①玉ねぎ、えのきたけはみじん切りにし、炒めて塩・カレー粉で調味して冷ます。
- ②ボウルに鶏ひき肉を入れ塩を加えてよく混ぜる。鯖缶・おからパウダーを加え、しっかり混ぜて、こねる。
- ③②に①を加えて混ぜ、成形して焼く。

**ご家庭でもおせち料理を**

お正月に食べるおせち料理は、日本独自の食文化です。年の初めに家族そろって食べる手作りの味は、子どもたちの心にいつまでも残るもの。最近では市販品も増えていますが、ご家庭や地域ならではの味をお子さまに伝えられたらいいですね。

栗きんとんや黒豆、紅白なますなどは、子どもにも人気のあるメニューです。

