



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)	
① (火)	ごはん いわしのかば焼き 五目みそ汁 フルーツ	里芋、片栗粉、油、ごま、砂糖、米	牛乳、かつお節、いわし、みそ、油揚げ	みかん、大根、白菜、人参、ねぎ、生姜	みりん、酒、しょうゆ	牛乳 牛乳 かりんとう	
2 (水)	あかおにライス ツナサラダ わかめスープ	中華めん、白玉粉、上新粉、三温糖、油、砂糖、米	鶏肉、豆腐、ツナ缶、ちくわ、ウインナー、きな粉、黒豆、のり、わかめ	キャベツ、ブロッコリー、玉ねぎ、人参、きゅうり、コーン、ねぎ	ケチャップ、ソース、酢、中華だし、の素、塩、しょうゆ、こしょう	牛乳 ★きなこ団子	
③ (木)	ごはん 筑前煮 もやしとひじきの酢あえ フルーツ	里芋、小麦粉、三温糖、油、ごま、砂糖、マーガリン、米	鶏肉、かつお節、ツナ缶、卵、牛乳、煮干し、ひじき	人参、みかん、大根、こんにゃく、もやし、ごぼう、れんこん、グリーンピース	しょうゆ、酢、酒、みりん	牛乳 ★開口笑	
④ (金)	ごはん ささみの磯部揚げ ポテトサラダ フルーツ	じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、油、米	牛乳、ささ身、青のり	バナナ、きゅうり、人参、コーン	酒、塩、こしょう	牛乳 牛乳 ウエハース	
5 (土)	おにぎり 牛乳	米	牛乳				
⑦ (月)	ごはん ハヤシライス ブロッコリーのおかか和え	じゃがいも、ホットケーキ粉、油、米	牛肉、牛乳、ちくわ、チーズ、かつお節	野菜ジュース、玉ねぎ、ブロッコリー、人参、コーン、グリーンピース	ハヤシルウ、しょうゆ、みりん	牛乳 野菜ジュース ★ホットケーキ	
⑧ (火)	ごはん わかさぎのカレー天ぷら ひじきのヘルシーサラダ フルーツ	パン、米粉、マヨネーズ、油、ごま、砂糖、米	牛乳、ささ身、わかさぎ、大豆、ひじき	みかん、人参	しょうゆ、酢、酒、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 スティックパン	
9 (水)	みそラーメン フルーツ	グラニュー糖、中華めん	飲むヨーグルト、卵、焼き豚、なると、煮干し、みそ、わかめ	バナナ、もやし、コーン、ねぎ、生姜、にんにく	コンソメ、パイ皮	牛乳 飲むヨーグルト ★シュガーパイ	
⑩ (木)	ごはん おでん フルーツ	米	牛乳、厚揚げ、鶏肉、卵、ちくわ、煮干し、昆布	大根、いよかん、こんにゃく、人参	みりん、しょうゆ	牛乳 牛乳 ビスケット	
12 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳				
⑭ (月)	ごはん けんちん汁 大豆とじゃこの揚げ煮 ミニトマト	里芋、小麦粉、バター、砂糖、片栗粉、粉糖、油、ごま、米	豆腐、ささ身、大豆、みそ、油揚げ、かえりちりめん、煮干し、青のり	ミニトマト、大根、人参、こんにゃく、ごぼう、ねぎ	しょうゆ、みりん、純ココア	牛乳 ★ココアスノーボール	
⑮ (火)	ごはん 魚の南蛮漬け ひじききんぴら フルーツ	片栗粉、砂糖、油、ごま油、ごま、米	さば、昆布、ひじき	バナナ、人参、玉ねぎ、ごぼう、しらたき、豆苗、グリーンピース	酢、しょうゆ、みりん、塩、蒸しまん	牛乳 ★セレクト蒸しまん	
16 (水)	豆ごはん ハンバーグ ブロッコリーのサラダ フルーツ	マヨネーズ、片栗粉、油、米	牛乳、豚ひき肉、ツナ缶、牛ひき肉、大豆、チーズ、ちりめん、昆布	ブロッコリー、いよかん、玉ねぎ、人参、椎茸、みつば	しょうゆ、酒、塩、こしょう	牛乳 牛乳 ケーキ	
⑰ (木)	ごはん ちゃんこ煮 キャベツの酢の物	ホットケーキ粉、油、砂糖、ごま、片栗粉、米	鶏ひき肉、豆腐、ヨーグルト、ラム、かつお節	キャベツ、白菜、大根、人参、コーン、ねぎ、生姜	酢、しょうゆ、みりん、酒、塩	牛乳 ★スコーン	
⑱ (金)	ごはん がんもどき 大根サラダ	片栗粉、油、ごま、砂糖、米	牛乳、豆腐、かにかまぼこ、しらす干し、ひじき、かつお節	大根、人参、きゅうり、エリンギ	酢、しょうゆ	牛乳 牛乳 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)	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)			
19 (土)	ホットケーキ 牛乳	小麦粉、砂糖、油	牛乳、豆乳	人参				
21 (月)	ごはん キーマカレー 春雨の酢の物	米粉、春雨、油、砂糖、米	豆腐、豚ひき肉、大豆、牛ひき肉、ハム、ちりめん、かつお節、青のり	玉ねぎ、人参、もやし、きゅうり、キャベツ、ピーマン	カレールウ、酢、お好み焼きソース、しょうゆ、塩	牛乳 ★お好み揚げボール		
22 (火)	ごはん 鯖のおろし煮 マカロニサラダ フルーツ	マカロニ、マヨネーズ、砂糖、米	牛乳、さば	オレンジ、大根、人参、きゅうり、コーン、生姜	酒、しょうゆ、塩、こしょう	牛乳 牛乳 クッキー		
24 (木)	ごはん 大根と豚肉の煮物 野菜のナムル フルーツ	食パン、ごま、バター、油、砂糖、米	豚肉、ちくわ、ツナ缶、ウインナー、チーズ、煮干し	大根、いよかん、もやし、ほうれん草、人参、トマト、コーン	ケチャップ、しょうゆ、みりん、酢、酒	牛乳 ★ピザトースト		
25 (金)	ごはん 高野豆腐と人参の煮物 小松菜とツナのごま和え	じゃがいも、ごま、砂糖、米	牛乳、かつお節、鶏肉、ツナ缶、高野豆腐、油揚げ	人参、小松菜、しめじ、グリーンピース	しょうゆ、みりん	牛乳 牛乳 おかき		
26 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳					
28 (月)	ごはん トンカツ 茹で野菜 白菜とりんごのごまみそ酢	小麦粉、パン粉、バター、麩、砂糖、油、ごま、米	牛乳、豚肉、みそ	白菜、ブロッコリー、玉ねぎ、りんご、人参、きゅうり	ケチャップ、みりん、しょうゆ、酢、塩、こしょう	牛乳 牛乳 ★ふのラスク		

給食目標
楽しく食べて♪
からだの中から元気になろう!

適度な水分補給を

冬は夏に比べてのどが乾きにくいですが、空気が乾燥している上、暖房によってさらに乾燥したり、汗をかいたりするので、意識的な水分補給が必要です。食事にもスープやみそ汁を添えると、消化吸収もスムーズになり、野菜を使ったものなら栄養価もアップします。また体や粘膜の乾燥を防ぐことで、ウイルス予防にもなります。

♪好評レシピ♪ ~作りませんか~

大豆とじゃこの揚げ煮
★幼児 1人分★

- <材料>
- ゆで大豆 30g
 - 片栗粉 6g
 - かえりちりめん 7g
 - 油 適量
 - 砂糖 2g
 - しょうゆ 3g
 - みりん 1g
 - いりごま 1g
 - 青のり 0.2g



- <作り方>
- ①かえりちりめんは素揚げにする。
 - ②ゆで大豆は水気を切り、片栗粉をまぶしカラッと揚げる。
 - ③鍋に調味料を合わせ煮立て、①、②をからめる。ごま、青のりをふりいれて出来上がり♪

食べ方のお手本

背筋を伸ばしましょう。

お茶わんをきちんと持ちましょう。

はしを正しく使いましょう。