



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				
① (火)	ごはん 白身魚マヨネーズ焼き コールスローサラダ さつまいもともやしのみそ汁	米粉、さつまいも、マヨネーズ、いちごジャム、油、砂糖、米	かつお節、昆布、白身魚、豆乳、チーズ、みそ、わかめ	キャベツ、玉ねぎ、ブロッコリー、人参、もやし、きゅうり、みかん缶、しめじ、レモン汁	酢、酒、塩、こしょう	牛乳 ★いちご蒸しパン		
② (水)	ひなずし ごまあえ 麩のすまし汁 フルーツゼリー	ゼリー、砂糖、ごま、油、麩、そうめん、米	牛乳、かつお節、昆布、ちくわ、かまぼこ、高野豆腐、鮭	人参、もやし、小松菜、きゅうり、菜の花、椎茸	しょうゆ、酢、みりん、塩	牛乳 牛乳 ひなあられ		
③ (木)	ごはん チキン南蛮風 大根サラダ	サンド用パン、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、油、米	牛乳、鶏肉、ツナ缶	ブロッコリー、大根、コーン	酢、しょうゆ、ケチャップ、塩、こしょう、しめじ、うまい	牛乳 牛乳 ★変わりシューマイ		
④ (金)	ごはん 春巻き もやしの和え物 ミニトマト	春巻きの皮、小麦粉、油、砂糖、春雨、米	乳飲料、豚ひき肉、鶏ひき肉、ちりめん	もやし、ミニトマト、人参、きゅうり、ねぎ、椎茸、生姜	しょうゆ、酢	牛乳 乳飲料 クラッカー		
⑤ (土)	おにぎり 牛乳	米	牛乳					
⑦ (月)	ごはん 豚大根 大豆とじゃこの甘辛炒め キャベツとコーンのみそ汁	じゃがいも、ぎょうざの皮、油、砂糖、ごま、小麦粉、米	豚肉、大豆、豚ひき肉、ちりめん、みそ、煮干し	大根、キャベツ、人参、こんにゃく、コーン、玉ねぎ	しょうゆ、みりん、塩、カレー粉	牛乳 ★インドサモサ		
⑧ (火)	ごはん 鯖缶とかぼちゃの団子 ひじきの炒め煮 フルーツ	片栗粉、油、ごま、ごま油、砂糖、米	鶏ひき肉、かつお節、半ぺん、鯖、油揚げ、生クリーム、ひじき	バナナ、ブロッコリー、かぼちゃ、人参、こんにゃく、みかん缶、玉ねぎ、れんこん、にんにく、生姜	しょうゆ、塩、プリン	牛乳 ★プリンアラモード		
⑨ (水)	ラップにぎり サンドイッチ 鶏のから揚げ ポイルウインナー	じゃがいも、ゼリー、いちごジャム、油、片栗粉、砂糖、米、サンド用パン	牛乳、鶏肉、ウインナー	大根、オレンジ、人参、ミニトマト、きゅうり、生姜、にんにく	しょうゆ、酢、酒、塩、ゆかり、炊き込みわかめ	牛乳 牛乳 ケーキ		
⑩ (木)	ごはん 肉じゃが 白菜の昆布和え	じゃがいも、ホットケーキ粉、油、砂糖、マヨネーズ、米	牛肉、豆腐、ツナ缶、ちくわ、煮干し、塩昆布、青のり	白菜、玉ねぎ、人参、しらたき、グリーンピース	しょうゆ、酒、みりん、ソース、塩	牛乳 ★お好み焼き風パン		
⑪ (金)	ごはん ぎせい豆腐 シャキシャキサラダ フルーツ	ごま、砂糖、米	牛乳、卵、鶏ひき肉、豆腐、ツナ缶、ひじき	人参、大根、オレンジ、玉ねぎ、青梗菜、きゅうり	酢、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 クッキー		
⑫ (土)	パン 牛乳	パン	牛乳					
⑭ (月)	ごはん 高野とじゃがいもの煮物 春キャベツのごま酢和え	じゃがいも、ホットケーキ粉、白玉粉、砂糖、油、ごま、米	鶏肉、牛乳、高野豆腐、卵、きな粉、煮干し、わかめ	玉ねぎ、キャベツ、人参、しめじ	しょうゆ、酢、塩	牛乳 ★もちもちドーナツ		
⑮ (火)	ごはん 鮭の△ニエル 切干し大根の旨煮 春雨スープ	小麦粉、バター、春雨、油、砂糖、米	牛乳、鮭、大豆、油揚げ、煮干し、ひじき、わかめ	玉ねぎ、人参、切干大根、ねぎ	鶏ガラだし、みりん、しょうゆ、塩、こしょう	牛乳 牛乳 ボーロ		
⑯ (水)	焼きそば フルーツ	小麦粉、油、中華めん	牛乳、豚肉、ベーコン、かつお節、青のり	デコボン、キャベツ、玉ねぎ、もやし、クリームコーン、人参、ピーマン、パセリ粉	ソース、ケチャップ、塩	牛乳 牛乳 ★コーンパンケーキ		
⑰ (木)	ごはん ハンバーグ マカロニサラダ 根菜スープ	マカロニ、マヨネーズ、パン粉、片栗粉、油、米	飲むヨーグルト、豆腐、牛ひき肉、豚ひき肉、ツナ缶、ベーコン、チーズ	玉ねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、みかん缶、ごぼう、コーン、パセリ粉	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、塩、こしょう、ナツメグ	牛乳 飲むヨーグルト パン		

\* 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)				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)	
18 (金)	ごはん 大豆のチリコンカン 春雨の酢の物 フルーツ	じゃがいも、春雨、砂糖、油、米	牛乳、豚ひき肉、大豆、ハム	バナナ、人参、玉ねぎ、きゅうり、みかん缶、グリーンピース、パセリ粉	ケチャップ、酢、コンソメ、しょうゆ、ソース	牛乳 牛乳 せんべい	
19 (土)	トースト(のりごま) 牛乳	食パン、マヨネーズ、ごま	牛乳、青のり				
22 (火)	ごはん 魚の煮付け ブロッコリーと人参のおかか和え キャベツとあげのみそ汁	もち米、砂糖、米、黒ごま、小麦粉、マヨネーズ	赤魚、昆布、油揚げ、みそ、煮干し、きな粉、かつお節	ブロッコリー、人参、キャベツ、ごぼう、コーン、生姜	しょうゆ、みりん、塩	牛乳 ★二色おはぎ	
23 (水)	きつねうどん フルーツ	砂糖、うどん	牛乳、かつお節、昆布、油揚げ、卵、かまぼこ、わかめ	りんご、人参、ねぎ	しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 ビスケット	
24 (木)	ごはん チキンカツ ごまドレッシングサラダ コーンスープ	小麦粉、パン粉、油、バター、ごま、米	鶏肉、ハム、脱脂粉乳	玉ねぎ、クリームコーン、トマト、きゅうり、キャベツ、パセリ粉	ケチャップ、酢、コンソメ、塩、こしょう、マッシュマロ、クラッカー	牛乳 ★マッシュマロサンド	
25 (金)	ごはん カレーライス マカロニサラダ フルーツ	じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、米	牛肉、ツナ缶	玉ねぎ、オレンジ、人参、きゅうり、キャベツ、グリーンピース	カレーウ、ソース、ケチャップ、しょうゆ、塩、こしょう	牛乳 ヨーグルト	
26 (土)	卒園祝菓子	卒園おめでとうございます！					
28 (月)	ごはん 豚汁 一口ゼリー	じゃがいも、ゼリー、米	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、煮干し	白菜、大根、玉ねぎ、こんにゃく、人参、えのきたけ、ねぎ、ごぼう		牛乳 牛乳 かりんとう	
29 (火)	ごはん ちくわ磯辺揚げ 人参しりしり フルーツ	米、小麦粉、油、ごま	ちくわ、ツナ缶、青のり、わかめ	バナナ、ブロッコリー、人参、ミニトマト、グリーンピース	塩	牛乳 ★わかめおにぎり	
30 (水)	イタリアンスパゲティ フルーツ	油、スパゲティ	牛乳、ウインナー、チーズ	玉ねぎ、オレンジ、ピーマン、人参、エリンギ、トマト、ピューレ	ソース、しょうゆ、塩、こしょう	牛乳 牛乳 ドーナツ	
31 (木)	ごはん クリームシチュー ブロッコリーとちくわのサラダ	じゃがいも、油、砂糖、米	鶏肉、ちくわ	ブロッコリー、人参、玉ねぎ、コーン、グリーンピース、レモン汁	塩、こしょう、シチュールウ	牛乳 菓子	

1年間でどこまでできましたか？

※よい生活習慣を身につけ、心身ともに健康に過ごせるようにしていきましょう。また、子ども自身が意識して生活しているよう、みんなで協力していきたいですね。

今現在の生活と照らし合わせ、もう一度振り返ってみましょう。

<input type="checkbox"/> 早寝・早起き	<input type="checkbox"/> 毎日歯みがき	<input type="checkbox"/> 毎朝朝食を食べる	<input type="checkbox"/> 朝食後の排便
<input type="checkbox"/> お風呂に入る	<input type="checkbox"/> 手洗いうがいを する	<input type="checkbox"/> テレビやゲームは 時間を決めて	<input type="checkbox"/> なんでも食べる
<input type="checkbox"/> 外で元気に遊ぶ	<input type="checkbox"/> 危ない遊びは しない	<input type="checkbox"/> 家族とよく おしゃべりをした	<input type="checkbox"/> 友達と 楽しく遊んだ

♪好評レシピ♪ ~作りませんか~

★★★★豚大根★★★★ 幼児1人分

<材 料>

豚肉	40g	煮干しだし汁	60g
大根	65g	砂糖	1g
人参	20g	みりん	0.6g
こんにゃく	10g	みそ	3.6g
小麦粉	2g	しょうゆ	1.2g
油	2g		

<作り方>

- ①大根・人参は5mm幅のいちよう切り。こんにゃくは厚みを半分にし食べやすく切り下茹でする。
- ②豚肉は2~3cm幅に切り、小麦粉をふってもむ。みそとしょうゆを合わせておく。
- ③鍋に油を熱し、大根と人参を炒める。豚肉を加えて炒める。
- ④だし汁を加え火を強め、こんにゃく、砂糖、みりんを加え弱火で煮る。
- ⑤大根がやわらかくなったらみそとしょうゆを加え煮て、味をなじませる。