



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)	
23 (月)	ごはん マーボー豆腐 大根サラダ	さつまいも、砂糖、油、ごま油、片栗粉、米	豆腐、豚ひき肉、ツナ水煮缶、きな粉、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、食塩	牛乳 ★さつまきな粉	
24 (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、鯖、かまぼこ	白菜、みかん、もやし、生姜	酢、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 牛乳 米菓子	
25 (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、食塩、カレー粉	牛乳 ★オレンジバナナボール	
26 (木)	ごはん 高野豆腐の煮物 春雨の酢の物 フルーツ	じゃがいも、米、春雨、砂糖	鶏肉、高野豆腐、かつお節、昆布、煮干し、カットわかめ、味付けのり、青のり	玉ねぎ、みかん、人参、きゅうり、コーン缶、グリーンピース、干椎茸	しょうゆ、酢、みりん、食塩、天かす	牛乳 ★たぬきおにぎり	
27 (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、木綿豆腐、牛ひき肉	玉ねぎ、きゅうり、人参、コーン缶	ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう	牛乳 牛乳 クラッカー	
28 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳				
30 (月)	ごはん 豆乳と野菜のキッシュ サラダ フルーツ	フランスパン、さつまいも、バター、食パン、グラニュー糖、砂糖、油、米	卵、豆乳、ベーコン、とろけるチーズ	みかん、ブロッコリー、玉ねぎ、りんご、トマト、ピーマン、コーン缶	酢、コンソメ、薄口しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 ★ラスク	
31 (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	バナナ、大根、白菜、人参、ねぎ、生姜	みりん、酒、しょうゆ	牛乳 牛乳 菓子	

**給食目標**  
楽しく食べて♪  
からだの中から元気になろう!

**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わい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。

♪好評レシピ♪ ~作りませんか~

**田作り(幼児1人分)★材料と作り方**

- いわし(田作り)・・・4g
- 砂糖・・・2g
- しょうゆ・・・0.8g
- 水・・・0.2g
- ごま・・・3g



- ①いわしを火にかけ、ポキッと折れるようになるまで乾煎りする。
- ②砂糖、しょうゆ、水を火にかける。(焦がさないよう注意する。)
- ③1と2を混ぜ合わせてバットなどに広げ、ごまをふりかけて冷ます。

冷ますことで表面のたれが固まりパリッとした食感になります。

