



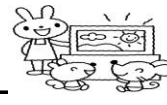
日/曜	献立名	材料名(昼食・午後間食)				間食午前(乳児のみ)	行事
		黄:エネルギーのもとになる	赤:体をつくるもとになる	緑:体の調子を整えるもの	調味料他	間食午後(★手作り)	
1 (水)	あかおにライス ツナサラダ わかめスープ	中華めん、白玉粉、上新粉、油、三温糖、砂糖、米	豆腐、豚ひき肉、ツナ缶、ちくわ、牛ひき肉、ウインナー、きな粉、黒豆、のり、わかめ	キャベツ、ブロッコリー、玉ねぎ、人参、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、コーン	ケチャップ、ソース、酢、中華だしの素、塩、しょうゆ、こしょう	牛乳 ★きなこ団子	
2 (木)	ごはん 筑前煮 もやしとひじきの酢あえ フルーツ	里芋、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	
3 (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、魚肉ソーセージ、青のり	バナナ、人参、きゅうり、コーン	酒、塩、こしょう	牛乳 牛乳 かりんとう	
4 (土)	おにぎり 牛乳	米	牛乳				
6 (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、白玉粉、小麦粉、油、米	牛肉、牛乳、ちくわ、粉チーズ、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、塩	牛乳 野菜ジュース ★もちもちチーズパン	
7 (火)	ごはん わかざぎのカレー天ぷら ひじきのヘルシーサラダ フルーツ	米粉、マヨネーズ、油、ごま、砂糖、米	牛乳、わかさぎ、ささ身、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 あられ	
8 (水)	みそラーメン フルーツ	グラニュー糖、中華めん	焼き豚、卵、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、パイシート	牛乳 ★シュガーパイ	
9 (木)	ごはん おでん ウインナーソーテー フルーツ	米	牛乳、鶏肉、卵、厚揚げ、ちくわ、ウインナー、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 クッキー	
10 (金)	ごはん ちゃんこ煮 キャベツの酢の物	パン、ごま、片栗粉、砂糖、米	豚ひき肉、豆腐、ハム、かつお節	大根、キャベツ、白菜、人参、玉ねぎ、コーン、ねぎ、生姜	酢、しょうゆ、みりん、酒、塩	牛乳 スティックパン	
13 (月)	ごはん けんちん汁 大豆とじゃこの揚げ煮	里芋、小麦粉、バター、砂糖、片栗粉、油、粉糖、ごま、米	豆腐、大豆、鶏肉、しらす干し、油揚げ、煮干し、青のり	大根、人参、こんにゃく、ごぼう、ねぎ	しょうゆ、みりん、塩、純ココア	牛乳 ★ココアスノーボール	
14 (火)	ごはん 魚の南蛮漬け ひじききんぴら フルーツ	米粉、砂糖、油、いちごジャム、片栗粉、ごま油、ごま、米	鯖、豆乳、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、レモン汁	酢、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 ★いちご蒸しパン	
15 (水)	豆ごはん ハンバーグ(玉ねぎソース) ブロッコリーのサラダ フルーツ	マヨネーズ、片栗粉、油、ごま、米	牛乳、豚ひき肉、ツナ缶、牛ひき肉、大豆、ちりめん、チーズ、昆布	ブロッコリー、オレング、玉ねぎ、人参、椎茸	ソース、ケチャップ、しょうゆ、酒、塩、こしょう	牛乳 牛乳 ケーキ	
16 (木)	ごはん 大根と豚肉の煮物 野菜のナムル フルーツ	ホットケーキ粉、油、ごま、砂糖、米	豚肉、ヨーグルト、ちくわ、煮干し	大根、人参、いよかん、もやし、ほうれん草	しょうゆ、みりん、酢、酒	牛乳 ★スコーン	
17 (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	
18 (土)	人参ホットケーキ 牛乳	小麦粉、砂糖、油	牛乳、豆乳	人参			

*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)	
20 (月)	ごはん キーマカレー 春雨の酢の物	じゃがいも、 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	
21 (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、鯖	大根、オレンジ、 きゅうり、人参、 コーン、生姜	酒、しょう ゆ、塩、こ しょう	牛乳 牛乳 サブレ	
22 (水)	五目とじうどん フルーツ	食パン、砂 糖、バター、 油、うどん	かつお節、昆布、 卵、油揚げ、かまぼ こ、チーズ、ウイン ナー、わかめ	バナナ、ミニトマ ト、人参、コーン、 ねぎ	しょうゆ、ケ チャップ、み りん、塩	牛乳 ★ピザトースト	
24 (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 菓子	
25 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳				
27 (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 ★心のラスク	
28 (火)	ごはん 白身魚マヨネーズ焼き カリカリサラダ みそ汁	さつまいも、 コーンフレーク、 マヨネーズ、油、 砂糖、米	かつお節、昆布、白 身魚、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	酢、酒、塩、 こしょう、蒸 しまん	牛乳 ★セレクト蒸しまん	

給食目標
楽しく食べて♪
からだの中から元気になろう！

**寒くてもしっかり「早寝早起き朝ごはん」で
生活リズムを意識しましょう！**

♪好評レシピのご紹介♪

お好み揚げボール

＜材料＞幼児1人分

- 木綿豆腐……………40g
- ちりめん……………3g
- キャベツ……………15g
- かつお節……………1g
- 米粉……………10g
- 食塩……………0.1g
- 油……………2g
- お好み焼ソース……2g
- 青のり……………少々

＜作り方＞

- 1 豆腐にしらす干し、粗くみじん切りにしたキャベツ、かつお節、米粉、塩を加えてよく混ぜる。
- 2 1を丸めて油で揚げる。
- 3 ソースと青のりをかける。



感染症が流行しています

帰宅直後に手洗いとうがいをし、適度な水分をとりましょう。
のどの乾燥もかぜをひく要因のひとつです。

