



| 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) | 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、焼ふ、そうめん、米 | 牛乳、昆布、かつお節、かまぼこ、鮭フレーク、高野豆腐 | 人参、もやし、小松菜、菜の花、きゅうり、干椎茸 | しょうゆ、酢、みりん、食塩 | 牛乳 牛乳 ひなあられ | |
| 2 (木) | ごはん チキン南蛮風 みそ汁 フルーツ | 食パン、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、油、米 | 牛乳、かつお節、昆布、鶏肉、みそ、カットわかめ | ブロッコリー、バナナ、玉ねぎ、大根、白菜、人参、ねぎ | 酢、しょうゆ、ケチャップ、食塩、こしょう、しゅうまい | 牛乳 牛乳 ★変わりシューマイ | |
| 3 (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 | 飲むヨーグルト、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 飲むヨーグルト クラッカー | |
| 4 (土) | おにぎり 牛乳 | 米 | 牛乳 | | | | |
| 6 (月) | ごはん 豚大根 大豆とじゃこの甘辛炒め フルーツ | 小麦粉、油、砂糖、ごま、米 | 豚肉、ゆで大豆、ちりめん、ベーコン、みそ、煮干し | 大根、りんご、人参、クリームコーン缶、こんにゃく、生姜、グリーンピース、パセリ粉 | ケチャップ、しょうゆ、みりん | 牛乳 ★コーンパンケーキ | |
| 7 (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、さば缶、油揚げ、生クリーム、ひじき | かぼちゃ、バナナ、ブロッコリー、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、食塩、プリン、カラースプレー | 牛乳 ★プリンアムレット | |
| 8 (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、サンドイッチパン | 牛乳、鶏もも肉、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、食塩、ふりかけ | 牛乳 牛乳 ケーキ | |
| 9 (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、食塩 | 牛乳 ★お好み焼き風パン | |
| 10 (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、木綿豆腐、ツナ水煮缶、ひじき | 人参、大根、オレンジ、玉ねぎ、青梗菜、きゅうり | しょうゆ、酢、みりん、食塩 | 牛乳 牛乳 クッキー | |
| 11 (土) | パン 牛乳 | パン | 牛乳 | | | | |
| 13 (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 | 鶏もも肉、牛乳、高野豆腐、卵、きな粉、煮干し、カットわかめ | 玉ねぎ、キャベツ、人参、しめじ | しょうゆ、酢、食塩 | 牛乳 ★もちもちドーナツ | |
| 14 (火) | ごはん さけのムニエル 切干し大根の旨煮 もやしのスープ | さつまいも、小麦粉、バター、油、砂糖、米 | 牛乳、鮭、豆腐、大豆水煮、油揚げ、煮干し、ひじき | 人参、もやし、切干大根、ねぎ | しょうゆ、鶏がらだし、みりん、食塩、こしょう | 牛乳 牛乳 ポーロ | |
| 15 (水) | 焼きそば フルーツ | じゃがいも、ぎょうざの皮、油、ゆで中華めん | 牛乳、豚肉、豚ひき肉、かつお節、青のり | 玉ねぎ、デコポン、キャベツ、もやし、人参、ピーマン | ソース、食塩、カレー粉 | 牛乳 牛乳 ★インドサモサ | |
| 16 (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 | 乳飲料、豆腐、牛ひき肉、豚ひき肉、ツナ水煮缶、ベーコン、とろけるチーズ | 玉ねぎ、人参、きゅうり、キャベツ、ごぼう、コーン缶、パセリ粉 | ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、食塩、こしょう、ナツメグ | 牛乳 乳飲料 パン | |
| 17 (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、大豆水煮、ハム | バナナ、人参、玉ねぎ、きゅうり、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 | |

*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 (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 | | | | |
| 20 (月) | ごはん スパニッシュオムレツ 鶏肉とキャベツのごまみそ和え オニオンスープ | じゃがいも、油、ごま、砂糖、米 | 牛乳、卵、鶏ささ身、チーズ、ウインナー、みそ | キャベツ、玉ねぎ、人参、椎茸、えのきたけ | ケチャップ、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう | 牛乳 牛乳 ビスケット | |
| 22 (水) | きつねうどん フルーツ | 米、砂糖、もち米、うどん | かつお節、昆布、油揚げ、卵、かまぼこ、小豆、きな粉、カッタわかめ | りんご、人参、ねぎ | しょうゆ、みりん、食塩 | 牛乳 ★二色ほたもち | |
| 23 (木) | ごはん 鶏かつ ごま和え コーンスープ | 小麦粉、パン粉、油、バター、ごま、砂糖、米 | 鶏肉、ハム、脱脂粉乳 | 玉ねぎ、キャベツ、クリームコーン缶、きゅうり、人参、パセリ粉 | ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう、クラーカー、マシュマロ | 牛乳 ★マシュマロサンド | |
| 24 (金) | ごはん カレーライス パスタサラダ フルーツ | じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、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 | カレールウ、ケチャップ、食塩、こしょう | 牛乳 ヨーグルト | |
| 25 (土) | 卒園祝菓子 | ♪卒園おめでとうございます♪ | | | | | |
| 27 (月) | ごはん 豚汁 フルーツ | さつまいも、米 | 牛乳、豆腐、豚肉、みそ、煮干し | バナナ、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 | |
| 28 (火) | ごはん ちくわ磯辺揚げ 人参しりしり 一口ゼリー | 米、ゼリー、小麦粉、油、ごま | ちくわ、ツナ缶、青のり、カッタわかめ | ブロッコリー、人参、玉ねぎ、グリーンピース | 食塩 | 牛乳 ★手作りわかめおにぎり | |
| 29 (水) | イタリアンスパゲティ フルーツ | 油、スパゲティ | 牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ | 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、食塩、こしょう | 牛乳 牛乳 ドーナツ | |
| 30 (木) | ごはん 豆腐ボール チンゲン菜のサラダ フルーツ | 油、小麦粉、砂糖、米 | 牛乳、豆腐、しらす干し、ハム、かつお節 | 青梗菜、バナナ、人参、玉ねぎ、もやし、グリーンピース | ケチャップ、しょうゆ、食塩 | 牛乳 牛乳 ポップコーン | |
| 31 (金) | 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、コーン缶、グリーンピース、レモン汁 | 食塩、こしょう、シチュールウ | 牛乳 クッキー | |

1年間でどこまでできましたか？

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。

※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くよう、みんなで協力していきたいですね。

| | | | |
|----------------------------------|---|---|--|
| <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"/> 家族でよく おしゃべりをした | <input type="checkbox"/> 友達と 楽しく遊んだ |

♪好評レシピのご紹介♪

豆腐ボール

<材料>幼児1人分

- 豆腐..... 70g
- しらす干し..... 6g
- 玉ねぎ..... 20g
- 人参..... 10g
- グリーンピース... 3g
- 塩..... 0.1g
- かつお節..... 0.5g
- 小麦粉..... 5g
- 油..... 6g
- ケチャップ..... 3g

<作り方>

- 1 豆腐の水切りをする。
- 2 1の豆腐と湯通したしらす干し、みじん切りの人参、玉ねぎとグリーンピースを混ぜて、かつお節と小麦粉を加え混ぜる。
- 3 スプーンですくって落とし揚げにする。
- 4 食べるときにケチャップをつける。

