



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)	
① (金)	ごはん 豆腐のキッシュ キャロットサラダ もやしの中華スープ	油、ごま、米	牛乳、豆腐、卵、生クリーム、ツナ缶、ベーコン、チーズ	玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、ほうれん草、きゅうり、ねぎ	ケチャップ、酢、コンソメ、塩、こしょう		牛乳 牛乳 せんべい	
2 (土)	おにぎり 牛乳	米	牛乳					
④ (月)	ごはん 豚肉の生姜焼き ひじきとじゃが芋の煮物 フルーツ	じゃがいも、油、砂糖、米	豚肉、油揚げ、煮干し、ひじき	玉ねぎ、ミニトマト、キャベツ、オレンジ、人参、グリーンピース、生姜	しょうゆ、みりん、酒、クラッカー、マシュマロ		牛乳 ★マシュマロサンド	
⑤ (火)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き さつまいもの煮物 かきたま汁	さつまいも、砂糖、油、片栗粉、バター、米	牛乳、鮭、卵、みそ、煮干し	キャベツ、玉ねぎ、人参、しめじ、ねぎ	みりん、しょうゆ、酒、塩、こしょう		牛乳 牛乳 かりんとう	
6 (水)	焼きそば フルーツ	小麦粉、油、三温糖、焼きそばめん	牛乳、豚肉、卵、かつお節、青のり	りんご、バナナ、キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、ピーマン	ソース、塩		牛乳 牛乳 ★りんごケーキ	
⑦ (木)	ごはん マーボーなす 春雨の酢の物	春雨、砂糖、油、片栗粉、ごま油、米	豆腐、豚ひき肉、ハム、みそ	野菜ジュース、なす、人参、玉ねぎ、きゅうり、みかん缶、ねぎ、生姜、にんにく	酒、酢、しょうゆ		牛乳 野菜ジュース サブレ	
⑧ (金)	ごはん ポークビーンズ 青梗菜の和え物	じゃがいも、砂糖、油、米	牛乳、豚肉、大豆、ツナ缶	青梗菜、玉ねぎ、人参、もやし、トマト缶、コーン、にんにく、パセリ粉	ケチャップ、しょうゆ、酒、みりん、コンソメ、塩		牛乳 牛乳 ポップコーン	
9 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳					
⑪ (月)	ごはん カレーライス カリカリサラダ	じゃがいも、さつまいも、ホットケーキ粉、油、コーンフレーク、砂糖、米	牛肉、ハム	玉ねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、りんご、コーン、グリーンピース、にんにく、生姜	カレールウ、酢、塩、こしょう		牛乳 ★鬼まんじゅう	
⑫ (火)	ごはん さばのみそ煮 ほうれん草のごま和え けんちん汁	小麦粉、砂糖、ごま油、ごま、米	鯖、豆腐、煮干し、油揚げ、みそ	ほうれん草、大根、人参、ねぎ、ごぼう、生姜	しょうゆ、酒、塩		牛乳 米菓子	
13 (水)	夕焼けご飯 フルーツ ナゲット ミニトマト わかめとコーンのサラダ	片栗粉、油、砂糖、米	牛乳、豆腐、鶏ひき肉、鶏肉、しらす干し、かつお節、わかめ	バナナ、人参、ミニトマト、キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、コーン、にんにく、生姜	酢、酒、しょうゆ、塩、こしょう		牛乳 牛乳 ケーキ	
⑭ (木)	ごはん 八宝菜 もやしの中華風和え物	砂糖、ごま油、片栗粉、ごま、米	豚肉、かにかまぼこ、えび	ぶどうジュース、青梗菜、玉ねぎ、もやし、人参、白菜、椎茸、にんにく、生姜	しょうゆ、酢、中華だし、塩、こしょう、アガー		牛乳 ★ぶどうゼリー	
⑮ (金)	ごはん お好み焼き風ハンバーグ せんぎり野菜の和風サラダ	パン粉、砂糖、油、米	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、豆腐、豆乳、しらす干し、かつお節、青のり	大根、玉ねぎ、きゅうり、もやし、キャベツ、人参	ケチャップ、ソース、しょうゆ、酢、塩、こしょう		牛乳 牛乳 クラッカー	
16 (土)	イタリアンスパゲティ 牛乳	油、スパゲティ	牛乳、ウインナー	玉ねぎ、ピーマン、エリンギ、トマトピューレ、人参	ソース、しょうゆ、塩、こしょう			
⑰ (火)	ごはん あじの南蛮漬け みそ汁	片栗粉、油、グラニュー糖、砂糖、米	あじ、かつお節、昆布、油揚げ、煮干し、みそ	玉ねぎ、トマト、かぼちゃ、きゅうり、人参	酢、しょうゆ、酒、パイ皮		牛乳 ★シュガーパイ	

*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、ご了承ください。

*食育の観点から、こどもの「食を営む力」の基礎を培うことを目的に、毎月の献立を作成しています。

*昼食は、主食(ごはん)、主菜、副菜、(汁物)を基本とし、間食は昼食で不足した栄養素を補います。





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 (水)	チャンポンラーメン フルーツ	ごま油、片栗粉、中華めん	牛乳、豚肉、なると、煮干し	バナナ、玉ねぎ、キャベツ、もやし、人参、青梗菜、椎茸、ねぎ	しょうゆ、みりん、コンソメ	牛乳 牛乳 ビスケット	
21 (木)	ごはん ジャンボシューマイ 野菜のごま和え	米、砂糖、もち米、片栗粉、ごま油、ごま	鶏ひき肉、えび、ちくわ、小豆、きな粉、油揚げ	キャベツ、玉ねぎ、もやし、人参、きゅうり、椎茸、グリーンピース、生姜	しょうゆ、酒、オイスターソース、塩、コンソメ、こしょう	牛乳 ★おはぎ	
22 (金)	ごはん 千草焼き 野菜サラダ 豆腐みそ汁	砂糖、ごま、三温糖、米	牛乳、かつお節、昆布、卵、鶏ひき肉、油揚げ、みそ、わかめ	キャベツ、大根、人参、きゅうり、ねぎ、椎茸	酢、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 あられ	
25 (月)	ごはん 大豆のキーマカレー きゅうりとじゃこの酢の物	食パン、マヨネーズ、油、砂糖、米	大豆、ツナ缶、豚ひき肉、牛ひき肉、チーズ、しらす干し	玉ねぎ、きゅうり、人参、トマト缶、ピーマン、椎茸、コーン、にんにく、生姜	カレールー、酢、しょうゆ、ソース、塩	牛乳 ★ツナチーズパン	
26 (火)	ごはん 白身魚の照り焼き 豚汁 キャベツのおかか和え	さつまいも、米	飲むヨーグルト、昆布、白身魚、豚肉、みそ、かつお節	キャベツ、人参、こんにゃく、ねぎ、ごぼう、えのきたけ、椎茸	しょうゆ、酒、みりん	牛乳 乳飲料 クッキー	
27 (水)	きつねうどん フルーツ	白玉粉、砂糖、片栗粉、うどん	かつお節、昆布、油揚げ、卵、豆腐、かまぼこ、きな粉、わかめ	バナナ、人参、ねぎ	しょうゆ、みりん、塩	牛乳 ★月見団子	
28 (木)	ごはん 肉団子のあんかけ マカロニサラダ フルーツ	マヨネーズ、パン粉、マカロニ、片栗粉、油、砂糖、米	牛乳、豚ひき肉、ツナ缶	青梗菜、人参、玉ねぎ、オレンジ、きゅうり、キャベツ、ねぎ、生姜	しょうゆ、酢、酒、塩、こしょう	牛乳 牛乳 おかき	
29 (金)	ごはん さつまいもと鶏肉の和風炒め 小松菜のナムル	さつまいも、油、ごま、砂糖、片栗粉、ごま油、米	牛乳、鶏肉	玉ねぎ、人参、小松菜、もやし、コーン	しょうゆ、みりん、酒、塩	牛乳 牛乳 菓子	
30 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳				

給食目標
楽しく食べて♪
からだの中から元気になろう!

食育クイズ

Q お米からできているのはどれ?

- ①ビーフン ②そうめん ③はるさめ

A 正解は①。中国発祥のビーフンは、うるち米(米粉)が原料です。日本でも、焼きビーフンなどにして、主食として食べられています。ちなみにそうめんは小麦粉、はるさめは緑豆やじゃがいも、さつまいもからとったでんぷんからできています。



夕焼けご飯

<材料> 幼児1人分

- 米.....50g
- 人参.....20g
- ちりめんじゃこ.....3g
- 薄口しょうゆ.....2g
- 酒.....2g
- かつお節.....1g

<作り方>

- ①人参はすりおろしておく。
- ②米は洗い一度、ザルにあげて水分をきる。炊飯器に米と分量の水を入れ30分おく。
- ③すべての材料を入れ、通常の水分量より水を減らして炊く。
- ④炊きあがりにかつお節をふりかけて出来上がり。



★ポイント・応用等★

- * 水菜や小松菜等を炊き上がり後、混ぜ込んでもよいです。
- * 下処理・材料も少なく、とても簡単にできます。
- * ちりめんじゃこをツナ缶10gでもおいしいです。