



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)	チャンポンラーメン フルーツ	片栗粉、油、砂糖、ごま油、中華めん	牛乳、豚肉、えび、かまぼこ、煮干し	玉ねぎ、柿、キャベツ、青梗菜、人参、椎茸、生姜	しょうゆ、酒、塩	牛乳 牛乳 クラッカー	
2 (木)	ごはん 鶏肉と大豆のつくね かぼちゃサラダ	ホットケーキ粉、白玉粉、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖、米	鶏ひき肉、豆腐、大豆、チーズ、牛乳、クリームチーズ、昆布	かぼちゃ、ブロッコリー、きゅうり、玉ねぎ、ねぎ、ごぼう、人参、コーン、生姜	酒、しょうゆ、みりん、酢、塩、こしょう	牛乳 ★もちもちチーズ揚げパン	
4 (土)	おにぎり 牛乳	米	牛乳				
6 (月)	ごはん マーボー豆腐 白菜のサラダ	食パン、グラニュー糖、油、バター、ごま、砂糖、片栗粉、米	豆腐、豚ひき肉、ツナ缶、みそ	白菜、人参、玉ねぎ、ねぎ、コーン、生姜	しょうゆ、酢	牛乳 ★コロコロトースト	
7 (火)	ごはん 白身魚のもみじ揚げ カレーキャベツ さつまい	さつまいも、ホットケーキ粉、小麦粉、油、砂糖、米	白身魚、牛乳、鶏肉、みそ、煮干し、きな粉	キャベツ、白菜、玉ねぎ、人参、大根、ねぎ	酒、塩、コンソメ、カレー粉	牛乳 ★さなごケーキ	
8 (水)	きつねうどん フルーツ	砂糖、うどん	牛乳、かつお節、昆布、卵、油揚げ、かまぼこ、わかめ	バナナ、人参、ねぎ	しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 サブレ	
9 (木)	ごはん 鶏肉の甘辛焼き ひじきの煮物 フルーツ	さつまいも、小麦粉、長芋、油、砂糖、米	鶏肉、油揚げ、煮干し、ひじき、かつお節、青のり	みかん、こんにゃく、人参、キャベツ、ねぎ、グリーンピース	しょうゆ、お好み焼きソース	牛乳 ★お好み揚げ	
10 (金)	ごはん 筑前煮 白菜のごま酢あえ フルーツ	里芋、油、ごま、砂糖、米	牛乳、鶏肉、かつお節、昆布、かまぼこ	白菜、人参、オレンジ、れんこん、こんにゃく、ごぼう、グリーンピース、椎茸	しょうゆ、酢、みりん、酒	牛乳 牛乳 せんべい	
11 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳				
13 (月)	ごはん ビーフカレー 大根サラダ	じゃがいも、砂糖、オリーブ油、米	牛乳、牛肉、ツナ缶	玉ねぎ、大根、人参、もやし、水菜、コーン、グリーンピース、にんにく、生姜	カレールウ、酢、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 おかき	
14 (火)	ごはん さばのみそ煮 ほうれん草のあえ物 フルーツ	白玉粉、さつまいも、砂糖、ごま、米	鯖、大豆、かにかまぼこ、きな粉、みそ、かつお節、昆布	キャベツ、オレンジ、ほうれん草、人参、生姜	みりん、しょうゆ、酒、塩	牛乳 ★芋もち	
15 (水)	五目混ぜご飯 チキンかつ スパゲティサラダ ミニゼリー	ミニゼリー、スパゲティ、パン粉、マヨネーズ、小麦粉、油、米	牛乳、鶏肉、かつお節、昆布、ツナ缶、油揚げ、ちくわ	ブロッコリー、人参、きゅうり、こんにゃく、ごぼう、コーン、椎茸	酒、しょうゆ、みりん、塩、こしょう	牛乳 牛乳 ケーキ	
16 (木)	ごはん おでん フルーツ	砂糖、米、ごま油	鶏肉、厚揚げ、卵、ちくわ、煮干し、しらす干し、昆布	大根、みかん、こんにゃく、人参、大根葉	みりん、しょうゆ	牛乳 ★菜飯おにぎり	
17 (金)	ごはん ジャンボシューマイ チンゲン菜のトロみスープ フルーツ	片栗粉、ごま油、砂糖、米	牛乳、豚ひき肉、豆腐	青梗菜、玉ねぎ、オレンジ、人参、椎茸、えのきたけ、グリーンピース、生姜	オイスターソース、中華だしの素、しょうゆ、酒、塩	牛乳 牛乳 ウエハース	
18 (土)	イタリアンスパゲティ 牛乳	スパゲティ、油	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		

*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。

*食育の視点から、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) 月	ごはん パンプキンシチュー 白菜サラダ	油、砂糖、米 粉、米	乳飲料、鶏肉、 大豆水煮、ハム	白菜、玉ねぎ、かぼ ちゃ、ブロッコリー、 人参、りんご、しめじ	酢、しょう ゆ、シ チュールウ	牛乳 乳飲料 ビスケット	
(21) 火	ごはん 白身魚のレモン風味 かぼちゃの甘煮 フルーツ	ホットケーキ 粉、片栗粉、砂 糖、バター、油、 米	白身魚、ちくわ、か つお節、牛乳、チー ズ、卵、煮干し	オレンジ、かぼちゃ、 ミニトマト、人参、小 松菜、レモン汁	しょうゆ	牛乳 ★人参カップケーキ	
(22) 水	ごはん 鶏だんご汁 大豆とじゃこの甘辛炒め	米、里芋、片 栗粉、油、砂 糖	かつお節、昆布、 鶏ひき肉、大豆、 豆腐、しらす干し	白菜、玉ねぎ、人参、 えのきたけ、ねぎ、生 姜	しょうゆ、 酒、塩、玄米 フレーク、マ シユマロ	牛乳 ★玄米フレークスナック	
(24) 金	ごはん 豚汁 おかか和え	さつまいも、 油、砂糖、米	豆腐、豚肉、み そ、油揚げ、煮 干し、かつお節	玉ねぎ、バナナ、小松 菜、もやし、大根、人参、 こんにゃく、ねぎ、しめ じ、ごぼう、えのきたけ	しょうゆ	牛乳 ★フルーツ	
(25) 土	パン 牛乳	パン	牛乳				
(27) 月	ごはん 茶碗蒸し さつまいもマヨサラダ フルーツ	さつまいも、 長芋、マヨ ネーズ、米	牛乳、昆布、 卵、鶏肉、かま ぼこ、かつお節	バナナ、きゅう り、人参、椎茸、 コーン、みつば	みりん、酒、 しょうゆ、 塩、こしょう	牛乳 牛乳 あられ	
(28) 火	ごはん 魚の南蛮漬け ブロッコリーのおかか和え フルーツ	小麦粉、片栗 粉、油、グラ ニュー糖、バ ター、砂糖、米	鯖、ちくわ、昆 布、卵、牛乳、 かつお節	ブロッコリー、玉ね ぎ、みかん、人参、り んご、ピーマン、しめ じ、レモン汁	しょうゆ、 酢、みり ん、酒、塩	牛乳 ★りんごマフィン	
(29) 水	味噌ラーメン フルーツ	フランスパン、 マヨネーズ、中 華めん	焼き豚、卵、なる と、煮干し、みそ、 チーズ、わかめ	りんご、もやし、人 参、コーン、ねぎ、に んにく、生姜、パセリ 粉	鶏ガラだ し	牛乳 ★チーズラスク	
(30) 木	ごはん コロツケ もやしのごま酢和え	じゃがいも、パ ン粉、小麦粉、 油、ごま、砂糖、 米	牛乳、牛ひき 肉、豚ひき肉	キャベツ、玉ね ぎ、もやし、人参、 コーン	ケチャップ、 酢、しょう ゆ、塩、こ しょう	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!

おいしく感じる理由

おいしさは「糖質」「脂質」「うま味」から感じられます。このうち「うま味」は、昆布やかつお節などでとった「だし」にあり、料理の基本にもなっています。だしをきかせることで塩や砂糖などによる味つけを薄めにする事ができ、素材の味が引き立ちます。一番だしは吸い物や蒸し物のかけ汁に、二番だしはみそ汁や煮物に使います。

だし(日本の食文化)で和食を味わおう!!

「だし」は昆布やかつお節、煮干しなどの「うまみ」が溶けた汁のことです。

園ではだしのうまみを活かして、薄味を心がけています。
※だしの取り方は「チラシ」「食育だより」でご確認ください。

豚汁～だしを味わおう♪ <幼児1人分>

- | | |
|--------------|----------------|
| 豚肉.....25g | 豆腐.....30g |
| 大根.....30g | さつまいも.....20g |
| 玉ネギ.....15g | 糸こんにゃく.....10g |
| 人参.....10g | ごぼう.....5g |
| あげ.....5g | しめじ.....5g |
| えのきたけ.....5g | ねぎ.....5g |
| 煮干し.....4g | みそ.....8g |
| 油.....2g | |

- 1 肉を1cm幅に切る。
- 2 大根、人参、さつまいもをいちよう切り、ねぎを小口切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- 3 ごぼうを細かいさがきにする。
- 4 こんにゃくを細かく切って湯通しする。
- 5 あげを短冊に切って油抜きをする。きのこ類はほぐす。油で材料を炒める。
- 6 5にだし汁を加え、野菜がやわらかくなったらみそを加える。ねぎを加えて仕上げる。