



日/曜	献立名	材料名(昼食・午後間食)				間食午前(乳児のみ) 間食午後(★手作り)	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		
① (金)	ごはん 豚大根 五色和え フルーツ	春雨、砂糖、 ごま、油、米	牛乳、豚肉、ハ ム、みそ	大根、みかん、人 参、もやし、こんにゃく、 きゅうり、グリーンピー ス、生姜	しょうゆ、 酢、みり ん、食塩	牛乳 牛乳 クッキー	
2 (土)	おにぎり 牛乳	米	牛乳				
④ (月)	ごはん けんちん汁 ちりめん和え フルーツ	さつまいも、 ホットケーキ粉、 ごま油、米	かつお節、豆腐、鶏 肉、あん、豆乳、油 揚げ、ちりめん、昆 布	白菜、オレンジ、人 参、もやし、大根、し めじ、ごぼう、ねぎ	しょうゆ、み りん、食塩	牛乳 ★どら焼き	
⑤ (火)	ごはん あじのフライ 根菜の煮物	里芋、油、パン 粉、小麦 粉、砂糖、米	あじ、厚揚げ、 煮干し	野菜ジュース、ブロッ コリー、大根、こんにゃく、人 参、ごぼう、れんこん、ね ぎ、干椎茸、パセリ粉	ケチャップ、 しょうゆ、み りん、食塩、 こしょう	牛乳 野菜ジュース サブレ	
6 (水)	焼きそば 豆腐とわかめスープ	さつまいも、片 栗粉、油、砂糖、 焼きそばめん	牛乳、豚肉、豆腐、 かつお節、カットわ かめ、青のり	キャベツ、玉ね ぎ、もやし、人参、 ピーマン、ねぎ	中濃ソース、 中華だし、食 塩	牛乳 牛乳 ★スイートポテトボール	
⑦ (木)	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き かぼちゃみそ汁 切干し大根のサラダ	油、ごま、砂 糖、ごま油、 米	かつお節、昆布、鶏 肉、ハム、油揚げ、 煮干し、みそ	キャベツ、かぼちゃ、 玉ねぎ、人参、きゅう り、マーメレード、切 干大根、生姜	しょうゆ、 酢、みりん、 食塩	牛乳 お魚せんべい	
⑧ (金)	ごはん 五目煮豆 ポテトサラダ フルーツ	じゃがいも、 マヨネーズ、 砂糖、米	牛乳、鶏肉、ゆ で大豆、ハム、 煮干し、昆布	大根、バナナ、人参、 きゅうり、こんにゃ く、ごぼう、コーン缶	しょうゆ、 酒、みり ん、食塩	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 ハヤシライス 白菜サラダ	じゃがいも、 ホットケーキ粉、 砂糖、油、すりご ま、米	牛乳、牛肉、か にかまぼこ	白菜、玉ねぎ、人 参、しめじ、きゅう り、グリーンピース	ハヤシルウ、 ケチャップ、 酢、しょうゆ、 食塩、ココア	牛乳 牛乳 ★ココアケーキ	
⑫ (火)	ごはん 魚の煮付け 五目ごま和え フルーツ	ホットケーキ 粉、油、砂糖、 すりごま、米	鯖、牛乳、卵、油 揚げ	みかん、玉ねぎ、小松 菜、もやし、人参、しら たき、生姜	しょうゆ、 酒	牛乳 ★ドーナツ	
13 (水)	ツリーライス チュリリップ スパゲティサラダ オレンジ	スパゲティ、マヨ ネーズ、片栗粉、 小麦粉、油、パ ター、米	牛乳、鶏手羽 元、ツナ缶、ハ ム	かぼちゃ、オレンジ、人参、 きゅうり、ミニトマト、玉ね ぎ、ねぎ、コーン缶、パセリ 粉、生姜	酒、しょう ゆ、食塩、 こしょう	牛乳 牛乳 ケーキ	
⑭ (木)	ごはん 豆腐のミートグラタン キャロットサラダ	さつまいも、油、 砂糖、マカロニ、 小麦粉、バター、 ごま、パン粉、米	豆腐、牛乳、豚 ひき肉、牛ひき 肉	キャベツ、人参、し めじ、りんご、玉ね ぎ	ケチャップ、酢、 しょうゆ、ソー ス、しょうゆ、食 塩、こしょう	牛乳 ★大学芋	
⑮ (金)	ごはん 豚汁 ブロッコリーのマヨネーズあえ フルーツ	さつまいも、マ ヨネーズ、ごま 油、米	乳飲料、豚肉、 油揚げ、みそ、 煮干し	みかん、白菜、大根、人 参、ブロッコリー、しめ じ、こんにゃく、ねぎ、ご ぼう、コーン缶	食塩	牛乳 乳飲料 ウエハース	
16 (土)	ホットケーキ 牛乳	小麦粉、砂 糖、バター、 油	牛乳、卵				
⑮ (月)	ごはん がんもどき 大根サラダ	米粉、さつまい も、油、片栗粉、 砂糖、すりごま、 米	豆腐、鶏ひき肉、豆 乳、かにかまぼこ、 ひじき	大根、きゅうり、人 参、かぼちゃ、コーン 缶	しょうゆ、 酢、みりん、 食塩	牛乳 ★かぼちゃのケーキ	

*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)				調味料他	間食午前(乳児のみ) 間食午後(★手作り)	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				
19 (火)	ごはん 鮭のピザ風 カラフルサラダ	油、マヨネーズ、砂糖、米	牛乳、鮭、とろけるチーズ	ブロッコリー、玉ねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、ピーマン、パセリ粉	ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩、こしょう、蒸しまん	牛乳 牛乳 ★セレクト蒸しまん		
20 (水)	五目うどん フルーツ	砂糖、うどん	牛乳、鶏肉、卵、油揚げ、かまぼこ、煮干し、昆布、カットわかめ	みかん、玉ねぎ、しめじ、ねぎ	しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 牛乳 パイ		
21 (木)	ごはん お好み焼き風ハンバーグ ほうれん草のごま酢和え フルーツ	白玉粉、小麦粉、パン粉、油、ごま、砂糖、黒ごま、ごま油、米	豚ひき肉、牛ひき肉、豆腐、牛乳、かつお節、青のり	ほうれん草、バナナ、玉ねぎ、もやし、キャベツ、人参	ケチャップ、ソース、酢、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 ★ボンデ黒ごま		
22 (金)	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 ツナサラダ フルーツ	白玉粉、小麦粉、砂糖、油、黒ごま、ごま油、米	鶏ひき肉、ツナ油漬缶、豆腐、煮干し、牛乳	かぼちゃ、青梗菜、みかん、玉ねぎ、大根、人参、きゅうり、グリーンピース、生姜	しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩	牛乳 牛乳 米せんべい		
23 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳					
25 (月)	ごはん チキンカレー コールスローサラダ	じゃがいも、油、砂糖、米	鶏肉、フランクフルト	玉ねぎ、キャベツ、ブロッコリー、人参、きゅうり、りんご、コーン、干しぶどう、グリーンピース、にんにく、生姜	カレールウ、ケチャップ、酢、食塩、こしょう	牛乳 ★フランクフルト		
26 (火)	ごはん ポトフ 三色サラダ	じゃがいも、マヨネーズ、米	牛乳、ウインナー	ブロッコリー、大根、キャベツ、人参、しめじ、コーン缶	コンソメ、食塩、こしょう	牛乳 牛乳 クラッカー		
27 (水)	ツナスパゲティ ミニゼリー	ミニゼリー、スパゲティ、油	ツナ缶、粉チーズ	玉ねぎ、人参、グリーンピース	ケチャップ、ソース、食塩、こしょう	牛乳 ビスケット		
28 (木)	ごはん すき焼き風煮物 昆布和え	砂糖、油、焼酎、米	焼き豆腐、牛肉、塩昆布	玉ねぎ、白菜、大根、ねぎ、しらたき、ごぼう、きゅうり、人参、えのきたけ	しょうゆ、みりん	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!

ボンデ黒ごま(幼児1人分)

♪好評レシピ♪～作ってみませんか～♪

- <材料> 幼児1人分
- 小麦粉……………12g
 - ベーキングパウダー…2g
 - 白玉粉……………13g
 - 絹ごし豆腐……………18g
 - 牛乳……………2g
 - 砂糖……………2g
 - 油……………3g
 - 食塩……………0.3g
 - 黒ごま……………1g



- <作り方>
- 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
 - ボウルに白玉粉を入れ、絹ごし豆腐を加え、白玉粉をつぶしながらよく混ぜる。
 - 2に1、牛乳、砂糖、油、塩を入れてよく混ぜ合わせ、最後にごまを混ぜ入れる。
 - 3は直径3cmほどのボール状に丸め、天板に並べ170℃に予熱したオーブンで5～8分、周りが少し色づくまで焼く。
- ☆彡★よく噛んで食べましょう★☆彡

根菜で体を温めよう

寒さをしのぎながら、土の中でエネルギーを蓄えて育つ根菜類(れんこん、にんじん、ごぼう、大根など)はミネラルが豊富で、体を温める性質があります。皮ごと食べると血流もよくなり、体の内側がより温まりやすくなります。皮をしっかりと洗って作った根菜汁は、一度にたくさんの種類の根菜を食べることができるのでおすすめです。