

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		
④ (木)	ごはん ビーフカレー ミニゼリー	じゃがいも、ゼリー、油、米	牛肉	玉ねぎ、人参、コーン缶、グリーンピース、にんにく、生姜	カレールウ	牛乳 せんべい	
⑤ (金)	ごはん 豚汁 フルーツ	里芋、ごま油、米	豚肉、油揚げ、みそ、煮干し	みかん、白菜、大根、人参、えのきたけ、こんにゃく、ねぎ、しめじ、ごぼう		牛乳 クッキー	
6 (土)	おにぎり 牛乳	米	牛乳				
⑨ (火)	ごはん 魚のホイル焼き 絹あつあえ フルーツ	米、マヨネーズ、すりごま、砂糖	白身魚、厚揚げ、白みそ、脱脂粉乳	バナナ、玉ねぎ、人参、青梗菜、大根、しめじ、かぶ、大根葉、かぶ葉	しょうゆ、みりん、米酢、食塩	牛乳 ★七草がゆ	
10 (水)	チャーシューめん フルーツ	ごま油、中華めん	牛乳、卵、焼き豚	みかん、キャベツ、もやし、人参、コーン缶、ねぎ	しょうゆ、中華だし、食塩、こしょう	牛乳 牛乳 芋けんぴ	
⑪ (木)	ごはん 牛肉とごぼうの煮物 豆腐みそ汁 田作り	さつまいも、砂糖、ごま、米	かつお節、昆布、牛肉、木綿豆腐、油揚げ、みそ、いわし	玉ねぎ、こんにゃく、りんご、小松菜、人参、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、レーズン	しょうゆ、酒	牛乳 ★フルーツきんとん	
⑫ (金)	ごはん コロッケ 茹でブロッコリー ひじきサラダ	じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、ごま油、米	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ハム、ひじき	ブロッコリー、もやし、玉ねぎ、人参、豆苗	ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩、こしょう	牛乳 牛乳 ボーロ	
13 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳				
⑮ (月)	ごはん 春菊のかきあげ 切干大根のサラダ フルーツ	白玉粉、小麦粉、さつまいも、砂糖、油、米	絹ごし豆腐、ゆで大豆、小豆、ハム、ちくわ	みかん、人参、きゅうり、玉ねぎ、春菊、コーン缶、切干大根	酢、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 ★おしるこ	
⑯ (火)	ごはん 魚のおろしがけ ブロッコリーサラダ フルーツ	食パン、油、バター、砂糖、片栗粉、小麦粉、米	魚、ちくわ	バナナ、ブロッコリー、りんご、大根、人参、玉ねぎ、レモン汁	しょうゆ、酢、みりん、食塩、こしょう	牛乳 ★アップルトースト	
17 (水)	ピラフ キッズナゲット パスタサラダ ミニゼリー	ゼリー、スパゲティ、片栗粉、マヨネーズ、油、米	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、鶏むね肉、ハム	ブロッコリー、玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、人参、にんにく、生姜、パセリ粉	ケチャップ、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 牛乳 ケーキ	
⑱ (木)	ごはん 鶏肉の竜田揚げ キャベツと人参のナムル フルーツ	強力粉、片栗粉、砂糖、ごま油、無塩バター、ごま油、米	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐	キャベツ、みかん、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、バナナ、生姜	しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳 牛乳 ★豆腐入りバナナパン	
⑲ (金)	ごはん クリームシチュー もやしの和え物	じゃがいも、油、ごま、砂糖、米	鶏もも肉、ちくわ	野菜ジュース、人参、玉ねぎ、もやし、ブロッコリー、きゅうり	しょうゆ、シチュールウ	牛乳 野菜ジュース せんべい	
20 (土)	きな粉トースト 牛乳	食パン、マーガリン、砂糖	牛乳、きな粉				
⑳ (月)	ごはん マーボー豆腐 大根サラダ	さつまいも、砂糖、油、ごま油、片栗粉、米	木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ水煮缶、きな粉、みそ	大根、人参、青梗菜、玉ねぎ、水菜、椎茸、にんにく、生姜	しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳 ★さつまきな粉	

*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。

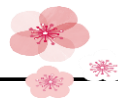
*使用食材の中に食べたことのないものがあれば、お知らせください。

*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。





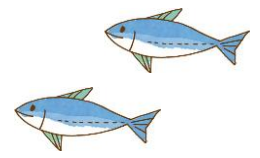
日/曜	献立名	材料名(昼食・午後間食)				間食午前(乳児のみ) 間食午後(★手作り)	行事
		黄: エネルギーのもとになる	赤: 体をつくるもとになる	緑: 体の調子を整えるもの	調味料他		
23 (火)	ごはん 鯖の竜田揚げ ごま酢和え フルーツ	片栗粉、ごま、油、砂糖、米	牛乳、鯖、かまぼこ	白菜、みかん、もやし、生姜	酢、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 牛乳 米菓子	
24 (水)	きのこカレーうどん フルーツ	ホットケーキ粉、グラニュー糖、油、片栗粉、うどん	かつお節、豚肉、油揚げ、煮干し	りんご、玉ねぎ、バナナ、ねぎ、人参、椎茸、えのきたけ、オレンジジュース	しょうゆ、みりん、食塩、カレー粉	牛乳 ★オレンジバナナボール	
25 (木)	ごはん 高野豆腐の煮物 春雨の酢の物 フルーツ	じゃがいも、米、春雨、砂糖	鶏もも肉、油揚げ、高野豆腐、かつお節、昆布、煮干し、カットわかめ、味付けのり、青のり	玉ねぎ、バナナ、人参、きゅうり、コーン缶、グリーンピース、干椎茸	しょうゆ、酢、みりん、食塩	牛乳 ★たぬきおにぎり	
26 (金)	ごはん ハンバーグ ポテトサラダ	じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、油、米	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、牛ひき肉	玉ねぎ、きゅうり、人参、コーン缶	ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう	牛乳 牛乳 ビスケット	
27 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳				
29 (月)	ごはん 豆乳と野菜のキッシュ サラダ	さつまいも、食パン、砂糖、油、バター、米	卵、豆乳、ベーコン、とろけるチーズ	ブロッコリー、玉ねぎ、ほうれん草、りんご、人参、しめじ、コーン缶	酢、コンソメ、薄口しょうゆ、食塩、こしょう、クラッカー、マシュマロ	牛乳 ★マシュマロサンド	
30 (火)	ごはん いわしのかば焼き 五目みそ汁 フルーツ	里芋、片栗粉、油、ごま、砂糖、米	牛乳、かつお節、いわし、みそ、油揚げ	バナナ、大根、白菜、人参、ねぎ、生姜	みりん、酒、しょうゆ	牛乳 牛乳 かりんとう	
31 (水)	チャンポンラーメン フルーツ	片栗粉、ごま油、ゆで中華めん	飲むヨーグルト、豚肉、えび、煮干し	りんご、玉ねぎ、キャベツ、青梗菜、もやし、人参、椎茸、ねぎ	しょうゆ、コンソメ	牛乳 飲むヨーグルト 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!

♪好評レシピ♪ ~作りませんか~

田作り(幼児1人分)★材料と作り方

- いわし(田作り)・・・4g
- 砂糖・・・・・・・・・・2g
- しょうゆ・・・・・・・・0.8g
- 水・・・・・・・・・・0.2g
- ごま・・・・・・・・・・3g



- ①いわしを火にかけ、ポキッと折れるようになるまで乾煎りする。
- ②砂糖、しょうゆ、水を火にかける。(焦がさないよう注意する。)
- ③1と2を混ぜ合わせてバットなどに広げ、ごまをふりかけて冷ます。

冷ますことで表面のたれが固まりパリッと
した食感になります。

ご家庭でもおせち料理を

お正月に食べるおせち料理は、日本独自の食文化です。年の初めに家族そろって食べる手作りの味は、子どもたちの心にいつまでも残るもの。最近では市販品も増えていますが、ご家庭や地域ならではの味をお子さまに伝えられたらいいですね。

栗きんとんや黒豆、紅白なますなどは、子どもにも人気のあるメニューです。