



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				
① (木)	ごはん 筑前煮 カレーマヨ和え フルーツ	里芋、マヨ ネーズ、油、 砂糖、米	牛乳、鶏もも 肉、かつお節	ブロッコリー、みかん、人 参、大根、こんにゃく、ごぼ う、れんこん、きゅうり、 コーン缶、グリーンピース	しょうゆ、 酒、みりん、 カレー粉、 食塩	牛乳 牛乳 ビスケット		
② (金)	ごはん ささみの磯部揚げ じゃが芋きんぴら フルーツ	じゃがいも、小 麦粉、油、ごま、 ごま油、砂糖、 米	牛乳、鶏ささ 身、ちくわ、青 のり	バナナ、人参、こ んにゃく	酒、みりん、 しょうゆ、食 塩、こしょう	牛乳 牛乳 かりんとう		
③ (土)	おにぎり 牛乳	米	牛乳					
⑤ (月)	ごはん ハヤシライス ブロッコリーのおかか和え	じゃがいも、白 玉粉、小麦粉、 油、米	牛肉、牛乳、ちく わ、粉チーズ、か つお節	玉ねぎ、ブロッコ リー、人参、コーン 缶、グリーンピース	ハヤシルウ、 しょうゆ、み りん、食塩	牛乳 ★もちもちチーズパン		
⑥ (火)	ごはん わかさぎのカレー天ぷら ひじきのヘルシーサラダ フルーツ	米粉、マヨネー ズ、油、ごま、 砂糖、米	わかさぎ、鶏さ さ身、ゆで大豆、 ひじき	野菜ジュース、みか ん、人参	しょうゆ、 酢、酒、食 塩、カレー 粉	牛乳 野菜ジュース あられ		
⑦ (水)	あかおにライス ツナサラダ わかめスープ	中華めん、ホッ トケーキ粉、油、 砂糖、小麦粉、 米	鶏むね肉、ウイン ナー、ツナ缶、ちく わ、黒豆、焼きの り、カットわかめ	キャベツ、ブロッコ リー、玉ねぎ、人参、 きゅうり、コーン缶、 ねぎ	ケチャップ、 ソース、酢、中 華だし、食塩、 しょうゆ、こしょ う	牛乳 ★鬼の金棒(アメリカンドッグ)		
⑧ (木)	ごはん おでん ソーセージソテー フルーツ	米	鶏もも肉、卵、厚揚 げ、魚肉ソーセー ジ、ちくわ、煮干 し、昆布	大根、いよかん、 こんにゃく、人参	みりん、薄 口しょうゆ、 しょうゆ	牛乳 クッキー		
⑨ (金)	ごはん ちゃんこ煮 キャベツの酢の物	パン、片栗 粉、砂糖、米	牛乳、豚ひき肉、 焼き豆腐、ハム、か つお節	大根、キャベツ、白 菜、人参、玉ねぎ、 コーン缶、ねぎ、生姜	酢、薄口しょ うゆ、しょう ゆ、みりん、 酒、食塩	牛乳 牛乳 スティックパン		
⑩ (土)	パン 牛乳	パン	牛乳					
⑬ (火)	ごはん 魚の南蛮漬け ひじききんぴら フルーツ	米粉、砂糖、油、 いちごジャム、 片栗粉、ごま 油、ごま、米	赤魚、豆乳、昆 布、ひじき	バナナ、人参、玉ねぎ、 ごぼう、しらたき、豆 苗、グリーンピース、レモ ン汁	酢、しょうゆ、 薄口しょう ゆ、みりん、食 塩	牛乳 ★いちご蒸しパン		
⑭ (水)	ミートスパゲティー キャベツと人参の和え物	油、小麦粉、 砂糖、スパゲ ティ	牛乳、豚ひき 肉、牛ひき肉	バナナ、玉ねぎ、 キャベツ、もやし、 人参、エリンギ	ケチャップ、 酢、ソース、 しょうゆ、食 塩	牛乳 牛乳 ★フルーツ		
⑮ (木)	ごはん 大根と豚肉の煮物 野菜のナムル フルーツ	ホットケーキ 粉、油、ごま、 砂糖、米	豚肉、ヨーグル ト、ちくわ、煮干 し	大根、人参、いよか ん、もやし、ほうれ ん草	しょうゆ、 みりん、 酢、酒	牛乳 ★スコーン		
⑯ (金)	ごはん がんもどき 大根サラダ	片栗粉、油、 ごま、砂糖、 米	牛乳、豆腐、かに かまぼこ、ちりめ ん、ひじき、かつお 節	大根、人参、きゅ うり、エリンギ	酢、しょう ゆ	牛乳 牛乳 せんべい		
⑰ (土)	人参ホットケーキ 牛乳	小麦粉、砂 糖、油	牛乳、豆乳	人参				
⑲ (月)	ごはん キーマカレー 春雨の酢の物	じゃがいも、 米粉、春雨、 油、砂糖、米	豆腐、豚ひき肉、蒸し 大豆、牛ひき肉、ハ ム、ちりめん、かつお 節、青のり	玉ねぎ、人参、もや し、きゅうり、キャベ ツ、ピーマン	カレールウ、 酢、ソース、 しょうゆ、食 塩	牛乳 ★お好み揚げボール		

\*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				
20 (火)	ごはん 鯖のおろし煮 マカロニサラダ フルーツ	マカロニ、マヨネーズ、砂糖、米	牛乳、鯖	大根、バナナ、きゅうり、人参、コーン缶、生姜	酒、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 牛乳 サブレ		
21 (水)	豆ごはん ハンバーグ ブロッコリーのサラダ フルーツ	マヨネーズ、片栗粉、油、黒ごま、米	牛乳、豚ひき肉、ツナ缶、牛ひき肉、いり大豆、ちりめん、チーズ、昆布	ブロッコリー、オレンジ、玉ねぎ、人参、椎茸	ソース、ケチャップ、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	牛乳 牛乳 ケーキ		
22 (木)	ごはん 高野豆腐と人参の煮物 小松菜とツナのごま和え	小麦粉、じゃがいも、バター、砂糖、ごま、粉糖、米	かつお節、鶏もも肉、ツナ缶、高野豆腐、油揚げ	人参、小松菜、しめじ、グリーンピース	しょうゆ、みりん、純ココア	牛乳 ★ココアスノーボール		
24 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳					
26 (月)	ごはん トンカツ 茹で野菜 白菜とりんごのごまみそ酢	小麦粉、パン粉、油、ごま、砂糖、米	豚肉、みそ	野菜ジュース、白菜、ブロッコリー、玉ねぎ、りんご、人参、きゅうり	ケチャップ、みりん、しょうゆ、酢、食塩、こしょう	牛乳 野菜ジュース ウエハース		
27 (火)	ごはん 白身魚マヨネーズ焼き コールスローサラダ みそ汁	さつまいも、マヨネーズ、グラニュー糖、油、砂糖、米	かつお節、昆布、白身魚、とろけるチーズ、みそ、カットわかめ	キャベツ、玉ねぎ、ブロッコリー、人参、もやし、きゅうり、みかん缶、しめじ	酢、酒、食塩、こしょう、パイ皮	牛乳 ★シュガーパイ		
28 (水)	五目とじうどん フルーツ	食パン、砂糖、油、バター、うどん	かつお節、昆布、卵、油揚げ、かまぼこ、ウインナー、チーズ、カットわかめ	バナナ、ミニトマト、人参、コーン缶、ねぎ	ケチャップ、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 ★ビスケット		
29 (木)	ごはん けんちん汁 大豆とじゃこの揚げ煮	里芋、片栗粉、油、砂糖、ごま、米	牛乳、かつお節、昆布、豆腐、鶏もも肉、ゆで大豆、油揚げ、ちりめん、青のり	大根、人参、こんにゃく、ごぼう、ねぎ	しょうゆ、みりん、食塩	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!

**はしや食器を正しく持とう**

はしが持てるようになったら、正しい持ち方を練習しましょう。  
はじめはじょうずに食べものをはさめないかもしれませんが、大人が手本を見せたり、はさみやすい大きさのおかずを用意したり、毎日くり返していくことで、だんだんできるようになっていきます。  
同時に茶碗を持って食べる習慣もつけましょう。  
ご家庭でも声かけをお願いします。

♪好評レシピ(間食)のご紹介♪  
鬼の金棒(アメリカンドッグ)

幼児1人分

<材料>

- ウインナー.....20g
- 小麦粉.....0.5g
- ホットケーキ粉..10g
- 水.....6g
- 油.....3g



<作り方>

- 1 ホットケーキ粉を水で様子を見ながらとく。
- 2 ウインナーに小麦粉をふっておく。
- 3 2を1にくぐらせる。
- 4 160℃の油で色よく揚げる。

※衣が焦げやすいので、低温の油でゆっくり揚げます。

アツアツをどうぞ!!  
よく噛んでたべてください。

