



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 春巻き もやしの和え物 ミニトマト	春巻きの皮、小麦粉、油、砂糖、春雨、米	飲むヨーグルト、豚ひき肉、しらす干し	もやし、ミニトマト、人参、きゅうり、ねぎ、椎茸、生姜	しょうゆ、酢	牛乳 飲むヨーグルト クラッカー	
2 (土)	おにぎり 牛乳	米	牛乳				
④ (月)	ごはん 豚大根 マカロニサラダ	ぎょうざの皮、マヨネーズ、マカロニ、油、砂糖、米	豚肉、ツナ缶、ウインナー、チーズ、煮干し、みそ	大根、人参、みかん缶、きゅうり、こんにゃく、ピーマン、生姜、グリーンピース	ケチャップ、しょうゆ、みりん、こしょう	牛乳 ★パリパリピザ	
⑤ (火)	ごはん ししゃもの磯辺揚げ ひじきの炒め煮 フルーツ	小麦粉、油、ごま、ごま油、砂糖、米	乳酸菌飲料、ししゃも、かつお節、半ペン、油揚げ、ひじき、青のり、白身魚	バナナ、人参、こんにゃく、れんこん	しょうゆ	牛乳 乳飲料 ポップコーン	
6 (水)	ひなずし ごまあえ 麩のすまし汁 フルーツ	砂糖、ごま、麩、そうめん、米	牛乳、かつお節、昆布、かまぼこ、鮭フレーク、高野豆腐、油揚げ	人参、もやし、小松菜、いよかん、きゅうり、なばな、椎茸	しょうゆ、酢、みりん、塩	牛乳 牛乳 ひなあられ	
⑦ (木)	ごはん 肉じゃが 白菜の昆布和え	じゃがいも、ホットケーキ粉、油、砂糖、マヨネーズ、米	牛肉、ツナ缶、ちくわ、煮干し、塩昆布、青のり	白菜、玉ねぎ、人参、もやし、しらたき、グリーンピース	しょうゆ、酒、みりん、ソース、塩	牛乳 ★お好み焼き風パン	
⑧ (金)	ごはん ぎせい豆腐 シャキシャキサラダ フルーツ	ごま、砂糖、米	牛乳、卵、鶏ひき肉、豆腐、ツナ缶、ひじき	人参、大根、オレンジ、玉ねぎ、青梗菜、きゅうり	しょうゆ、酢、みりん、塩	牛乳 牛乳 クッキー	
9 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳				
⑪ (月)	ごはん 高野とじゃがいもの煮物 春雨の酢の物	じゃがいも、ホットケーキ粉、春雨、砂糖、黒ごま、ごま、米	鶏肉、豆腐、高野豆腐、ハム、煮干し	玉ねぎ、人参、きゅうり、みかん缶、しめじ	しょうゆ、酢	牛乳 ★ごまごま豆腐パン	
⑫ (火)	ごはん さけのムニエル 切干し大根の旨煮 みそ汁	さつまいも、小麦粉、バター、油、砂糖、米	牛乳、かつお節、昆布、鮭、豆腐、油揚げ、みそ、煮干し、ひじき	人参、もやし、切干大根、ねぎ	しょうゆ、みりん、塩、こしょう	牛乳 牛乳 ボーロ	
13 (水)	ラップにぎり サンドイッチ チキンカツ ポイルウインナー	フライドポテト きゅうりと大根のピクルス フルーツ ゼリー	じゃがいも、ゼリー、パン粉、いちごジャム、小麦粉、油、砂糖、米、サンド用パン	牛乳、鶏肉、ウインナー	大根、オレンジ、人参、ミニトマト、きゅうり	ケチャップ、酢、塩	牛乳 牛乳 ケーキ
⑭ (木)	ごはん ハンバーグ インディアンサラダ 根菜スープ	サンド用パン、スパゲティ、マヨネーズ、パン粉、片栗粉、油、米	豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ缶、チーズ、ベーコン	玉ねぎ、人参、きゅうり、キャベツ、ごぼう、コーン、パセリ粉	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、塩、こしょう、カレー粉、ナツメグ、しゅうまい	牛乳 ★変わりシューマイ	
⑮ (金)	ごはん 大豆のチリコンカン パリパリサラダ フルーツ	じゃがいも、砂糖、ごま、油、米	牛乳、豚ひき肉、大豆、油揚げ、しらす干し	バナナ、玉ねぎ、大根、人参、きゅうり、グリーンピース、パセリ粉	ケチャップ、しょうゆ、酢、コンソメ、ソース	牛乳 牛乳 せんべい	
16 (土)	トースト(のりごま) 牛乳	食パン、マヨネーズ、ごま	牛乳、青のり				
⑱ (月)	ごはん スパニッシュオムレツ 鶏肉とキャベツのごまみそ和え オニオンスープ	じゃがいも、油、ごま、砂糖、米	牛乳、卵、ささ身、チーズ、ウインナー、みそ	キャベツ、玉ねぎ、人参、椎茸、えのきたけ	ケチャップ、酢、しょうゆ、コンソメ、塩、こしょう	牛乳 牛乳 ビスケット	

*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)	
19 (火)	ごはん えびフライ ツナごまきゅうり みそ汁	米、もち米、砂糖、パン粉、小麦粉、油、ごま、ごま油	えび、ツナ缶、小豆、煮干し、みそ、きな粉	きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、人参、えのきたけ	しょうゆ、塩	牛乳 ★ぼたもち	
21 (木)	ごはん 鶏のからあげ ごま和え フルーツ	ホットケーキ粉、砂糖、油、片栗粉、ごま、米	鶏肉、ヨーグルト、かつお節、卵、ハム	キャベツ、オレンジ、きゅうり、人参、にんにく、生姜	しょうゆ、酒、みりん	牛乳 ★ヨーグルト蒸しパン	
22 (金)	ごはん カレーライス パスタサラダ ミニゼリー	じゃがいも、ゼリー、スパゲティ、マヨネーズ、砂糖、米	牛肉、生クリーム、ハム	玉ねぎ、人参、きゅうり、キャベツ、みかん缶、グリーンピース	カレールー、ケチャップ、ソース、しょうゆ、塩、こしょう、プリン、カラースプレー	牛乳 ★プリンアラモード	
23 (土)	卒園祝菓子	♪卒園おめでとうございます♪					
25 (月)	ごはん 豚汁 フルーツ	さつまいも、米	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、煮干し	バナナ、白菜、大根、玉ねぎ、こんにゃく、人参、えのきたけ、ねぎ、ごぼう		牛乳 牛乳 かりんとう	
26 (火)	ごはん ちくわ磯辺揚げ 人参しりしり 一口ゼリー	米、ゼリー、小麦粉、油、ごま、米	ちくわ、ツナ缶、青のり、わかめ	玉ねぎ、グリーンピース、ブロッコリー、人参	塩	牛乳 ★わかめおにぎり	
27 (水)	焼きそば フルーツ	油、焼きそばめん	牛乳、豚肉、かつお節、青のり	デコポン、キャベツ、玉ねぎ、もやし、人参、ピーマン	ソース、塩	牛乳 牛乳 ドーナツ	
28 (木)	ごはん 豆腐ボール チンゲン菜のサラダ フルーツ	油、小麦粉、砂糖、米	豆腐、ハム、しらす干し、かつお節	青梗菜、バナナ、人参、玉ねぎ、もやし、グリーンピース	ケチャップ、しょうゆ、塩、クラッカー、マシュマロ	牛乳 ★マシュマロサンド	
29 (金)	ごはん クリームシチュー ブロッコリーとちくわのサラダ	じゃがいも、油、砂糖、米	鶏肉、ちくわ	ブロッコリー、人参、玉ねぎ、コーン、グリーンピース、レモン果汁	塩、こしょう	牛乳 菓子	
30 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳				

1年間でどこまでできましたか？

今現在の生活と照らし合わせ、もう一度振り返ってみましょう。

※よい生活習慣を身につけ、心身ともに健康に過ごせるようにしていきましょう。また、子ども自身が意識して生活できるよう、みんなで協力していきたいですね。

<input type="checkbox"/> 早寝・早起き 	<input type="checkbox"/> 毎日歯みがき 	<input type="checkbox"/> 毎朝朝食を食べる 	<input type="checkbox"/> 朝食後の排便
<input type="checkbox"/> お風呂に入る 	<input type="checkbox"/> 手洗い・うがいをする 	<input type="checkbox"/> テレビやゲームは時間を決めて 	<input type="checkbox"/> なんでも食べる
<input type="checkbox"/> 外で元気に遊ぶ 	<input type="checkbox"/> 危ない遊びはしない 	<input type="checkbox"/> 家族でよくおしゃべりをした 	<input type="checkbox"/> 友達と楽しく遊んだ

♪好評レシピのご紹介♪

ぼたもち

<材料>幼児1人分

- | | |
|-----------|------------|
| 米……………20g | きな粉……………3g |
| もち米………20g | 砂糖……………2g |
| 小豆(乾)…10g | 塩……………少々 |
| 砂糖……………5g | |
| 塩……………少々 | |

<作り方>

- 1 米ともち米を洗って、炊飯する。
- 2 小豆を洗い、2倍量の水と鍋に入れ火にかける。沸騰したらざるにとり洗う。
- 3 小豆と2倍量の水で小豆が軟らかくなるまで煮て砂糖を加えて水分をとばす。塩少々で味を調える。
- 4 1が炊けたらすりこ木などで粗くつぶす。
- 5 4を丸めて平たく伸ばし、3のあんを包み丸める。
- 6 きな粉、砂糖、塩を合わせて5にまぶす。

