



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 (土)	おにぎり 牛乳	米	牛乳				
3 (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、ホットケーキ粉、油、砂糖、米	牛肉、ヨーグルト、ちくわ、かつお節	玉ねぎ、ブロッコリー、人参、コーン、グリーンピース	ハヤシルウ、しょうゆ、みりん	牛乳 ★スコーン	
4 (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、ささ身、大豆、ひじき	野菜ジュース、みかん、人参	しょうゆ、酢、酒、塩、カレー粉	牛乳 野菜ジュース あられ	
5 (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	鶏肉、ウインナー、ツナ缶、ちくわ、黒豆、のり、わかめ	白菜、玉ねぎ、ブロッコリー、人参、きゅうり、コーン、ねぎ	ケチャップ、ソース、酢、中華だし、塩、しょうゆ、こしょう	牛乳 ★鬼の金棒(アメリカンドッグ)	
6 (木)	ごはん おでん ソーセージソテー フルーツ	米	牛乳、鶏肉、卵、厚揚げ、魚肉ソーセージ、ちくわ、昆布、かつお節	大根、いよかん、人参、こんにゃく	みりん、しょうゆ	牛乳 牛乳 クッキー	
7 (金)	ごはん ちゃんこ煮 春雨サラダ	春雨、マヨネーズ、片栗粉、米	牛乳、豚ひき肉、豆腐、ハム、かつお節	大根、白菜、人参、きゅうり、玉ねぎ、ねぎ、生姜	しょうゆ、みりん、酒、塩	牛乳 牛乳 クラッカー	
8 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳				
10 (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	豆腐、大豆、ツナ缶、小豆、ちくわ	みかん、人参、きゅうり、玉ねぎ、春菊、コーン、切干大根	酢、しょうゆ、塩、こしょう	牛乳 ★おしるこ	
12 (水)	ミートスパゲティー 白菜と人参の和え物	サンド用パン、油、小麦粉、砂糖、スパゲティ	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉	玉ねぎ、白菜、もやし、人参、エリンギ	ケチャップ、酢、ソース、しょうゆ、塩、シユウマイ	牛乳 牛乳 ★変わりシユーマイ	
13 (木)	ごはん 大根と豚肉の煮物 野菜のナムル フルーツ	じゃがいも、片栗粉、ごま、油、砂糖、バター、米	豚肉、チーズ、かにかまぼこ、煮干し	大根、いよかん、もやし、ほうれん草、人参	しょうゆ、みりん、酢、酒、塩	牛乳 ★いももち	
14 (金)	ごはん がんもどき 大根サラダ みそ汁(玉ねぎ・油あげ)	片栗粉、油、ごま、麩、砂糖、米	牛乳、昆布、豆腐、鶏ひき肉、かにかまぼこ、みそ、しらす干し、油揚げ、ひじき、かつお節	大根、玉ねぎ、人参、きゅうり、エリンギ	酢、しょうゆ	牛乳 牛乳 せんべい	
15 (土)	ホットケーキ(人参) 牛乳	小麦粉、砂糖、油	牛乳、豆乳	人参			
17 (月)	ごはん キーマカレー 春雨の酢の物	じゃがいも、小麦粉、長芋、油、春雨、砂糖、米	豚ひき肉、大豆、牛ひき肉、豚肉、ツナ缶、干しえび、かつお節、青のり	玉ねぎ、人参、もやし、キャベツ、きゅうり、ピーマン、ねぎ	カレールウ、ソース、ケチャップ、酢、しょうゆ、塩	牛乳 ★お好み焼き	
18 (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、生姜	酒、しょうゆ、塩、こしょう	牛乳 牛乳 サブレ	
19 (水)	ちりめんごはん ハンバーグ(玉ねぎソース) ブロッコリーのサラダ フルーツ	マヨネーズ、片栗粉、ごま、油、米	牛乳、豚ひき肉、ちくわ、牛ひき肉、しらす干し、チーズ、昆布、わかめ	ブロッコリー、玉ねぎ、オレンジ、人参、椎茸	ソース、ケチャップ、しょうゆ、酒、塩、こしょう	牛乳 牛乳 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)				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 (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	食パン、じゃがいも、ごま、砂糖、バター、油、米	かつお節、鶏肉、ツナ缶、チーズ、ウインナー、高野豆腐	人参、小松菜、ミニトマト、玉ねぎ、コーン、しめじ、グリーンピース	しょうゆ、ケチャップ、みりん	牛乳 ★ピザトースト	
21 (金)	ごはん えびフライ ポテトサラダ オニオンスープ	じゃがいも、マカロニ、パン粉、小麦粉、マヨネーズ、油、砂糖、米	牛乳、えび、ハム、きな粉	ブロッコリー、玉ねぎ、人参、きゅうり、ねぎ、コーン、えのきたけ	コンソメ、しょうゆ、塩、こしょう	牛乳 牛乳 ★マカロニきなこ	
22 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳				
25 (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(さつま芋・もやし)	米粉、さつまいも、マヨネーズ、いちごジャム、油、砂糖、米	かつお節、昆布、白身魚、豆乳、チーズ、みそ、わかめ	大根、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、レモン汁	酢、酒、塩、こしょう	牛乳 ★いちご蒸しパン	
26 (水)	五目とじうどん 人参しりしり	小麦粉、バター、砂糖、粉糖、油、うどん	卵、かまぼこ、油揚げ、ツナ缶、煮干し	人参、玉ねぎ、しめじ、ねぎ	しょうゆ、みりん、塩、こしょう、ココア	牛乳 ★ココアスノーボール	
27 (木)	ごはん チキン南蛮風 みそ汁 フルーツ	小麦粉、砂糖、マヨネーズ、油、米	飲むヨーグルト、かつお節、昆布、鶏肉、みそ、わかめ	みかん、ブロッコリー、玉ねぎ、大根、白菜、人参、ねぎ	酢、しょうゆ、塩、こしょう	牛乳 飲むヨーグルト菓子	
28 (金)	ごはん 春巻き もやしの和え物 白菜と人参のスープ	春巻きの皮、小麦粉、油、砂糖、春雨、米	豚ひき肉、しらす干し、わかめ	バナナ、もやし、人参、白菜、きゅうり、ねぎ、椎茸、生姜	しょうゆ、酢、コンソメ	牛乳 ★フルーツ	

**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♪  
～マカロニきなこ～

幼児1人分

- <材料>  
マカロニ……15g  
きなこ………5g  
砂糖………3g



<作り方>

- 鍋に湯をわかし、マカロニを袋の表示時間より3分長めに茹でる(塩は加えない。)
- ボウルにきなこ砂糖を合わせ、ゆであがったマカロニが温かいうちに水気を切って加え、混ぜる。
- 器に盛り、ボウルに残ったきなこをかける。

人気の定番おやつです。  
きなこもちのような味わいが大人気で、リクエストレシピです。

よく噛んでたべてください。