



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 (月)	ごはん 鶏肉の変わり焼き けんちん汁 フルーツ	さつまいも、 ホットケーキ粉、 パン粉、ごま油、 砂糖、米	かつお節、豆腐、 鶏肉、あん、豆 乳、油揚げ、昆 布、チーズ	オレンジ、大根、人 参、ごぼう、ねぎ、し めじ、パセリ粉	しょうゆ、 みりん、塩	牛乳 ★どら焼き	
② (火)	ごはん あじのフライ 根菜の煮物	里芋、パン 粉、油、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、糸こんにゃく、 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、塩、こ しょう	牛乳 野菜ジュース サブレ	
3 (水)	焼きそば 豆腐とわかめスープ	油、焼きそば めん	牛乳、豚肉、豆 腐、かつお節、 わかめ、青のり	キャベツ、玉ね ぎ、もやし、人参、 ピーマン、ねぎ	ソース、中 華だしの 素、塩	牛乳 牛乳 お魚せんべい	
④ (木)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃみそ汁 切干し大根のサラダ	さつまいも、 油、片栗粉、砂 糖、ごま、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、マーマレード、切 干大根、生姜	しょうゆ、 酢、みり ん、塩	牛乳 ★スイートポテトボール	
⑤ (金)	ごはん 五目煮豆 スパゲティサラダ フルーツ	スパゲティ、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、糸こんにゃく、 ごぼう、きゅうり	しょうゆ、 酒、みり ん、塩、こ しょう	牛乳 牛乳 ポップコーン	
6 (土)	おにぎり 牛乳	米	牛乳				
⑧ (月)	ごはん ハヤシライス 白菜サラダ	じゃが芋、ホッ トケーキ粉、 油、ごま、砂 糖、米	牛乳、牛肉、か にかまぼこ、卵	白菜、玉ねぎ、人 参、きゅうり、しめ じ、グリーンピース	ハヤシルウ、 ケチャップ、 酢、しょう ゆ、塩	牛乳 牛乳 ★ドーナツ	
⑨ (火)	ごはん ちくわの香味揚げ 五目和え みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	ホットケーキ 粉、小麦粉、砂 糖、油、麩、ご ま、米	かつお・昆布、ちく わ、油揚げ、みそ、 かつお節、わかめ	玉ねぎ、小松菜、 もやし、人参、しら たき、ねぎ	しょうゆ、 酢、カレー 粉、ココア	牛乳 ★ココアケーキ	
10 (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、わかめ	バナナ、玉ねぎ、 しめじ、ねぎ	しょうゆ、 みりん、塩	牛乳 牛乳 パイ	
⑪ (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、ごま、バ ター、パン粉、米	豆腐、牛乳、豚 ひき肉、牛ひき 肉	キャベツ、かぼ ちゃ、人参、りんご、 玉ねぎ、しめじ	ケチャップ、 酢、ソース、 しょうゆ、塩、 こしょう	牛乳 ★大字芋	
⑫ (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、糸こんにゃく、ねぎ、 ごぼう、コーン	塩	牛乳 乳飲料 ウエハース	
13 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳				
⑮ (月)	ごはん がんもどき 大根サラダ フルーツ	米粉、さつま いも、油、片栗 粉、砂糖、ご ま、米	豆腐、鶏ひき肉、 豆乳、かにかまぼ こ、ひじき	バナナ、大根、 きゅうり、人参、 かぼちゃ、コーン	しょうゆ、 酢、みり ん、塩	牛乳 ★かぼちゃのケーキ	
⑯ (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、チー ズ	ブロッコリー、玉ね ぎ、キャベツ、人参、 きゅうり、ミニトマト、 ピーマン、パセリ	ケチャップ、しよ うゆ、酢、塩、こ しょう、蒸しまん	牛乳 牛乳 ★セレクト蒸しまん	
17 (水)	リースご飯 鶏肉のから揚げ ツリーポテトサラダ オレンジ	じゃが芋、マヨ ネーズ、片栗粉、 小麦粉、油、米	牛乳、鶏肉、ツ ナ缶、ハム	オレンジ、玉ねぎ、人参、ミ ニトマト、ねぎ、コーン、きゅ うり、にんにく、レモン汁、 生姜、パセリ	しょうゆ、酒、ケ チャップ、塩、コ ンソメ、カレー 粉、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として、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）	
18 (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、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、塩、こしょう	牛乳 ★ポンテ黒ごま	
19 (金)	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 ツナサラダ フルーツ	砂糖、ごま油、米	牛乳、鶏ひき肉、ツナ缶、煮干し	かぼちゃ、みかん、玉ねぎ、大根、青梗菜、人参、きゅうり、グリーンピース、生姜	しょうゆ、酢、酒、みりん、塩	牛乳 牛乳 米せんべい	
20 (土)	ホットケーキ 牛乳 	小麦粉、砂糖、バター、油	牛乳、卵				
22 (月)	ごはん チキンカレー コールスローサラダ	じゃが芋、油、砂糖、米	鶏肉、豚ひき肉	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、レーズン、グリーンピース、にんにく、生姜	カレールウ、ケチャップ、酢、塩、こしょう、パイ皮	牛乳 ★ミートパイ	
23 (火)	ごはん ポトフ 三色サラダ	じゃが芋、マヨネーズ、米	牛乳、鶏肉、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	コンソメ、塩、こしょう	牛乳 牛乳 クラッカー	
24 (水)	ツナスパゲティ フルーツ	油、スパゲティ	ツナ缶、フランクフルト、チーズ	みかん、玉ねぎ、人参、グリーンピース	ケチャップ、ソース、塩、こしょう	牛乳 ★フランクフルト	
25 (木)	ごはん おでん ゼリー	じゃが芋、ミニゼリー、米	かつお節、昆布、鶏肉、厚揚げ、卵、ちくわ	大根、人参、糸こんにゃく	酒、みりん、しょうゆ	牛乳 クッキー	
26 (金)	ごはん すき焼き風煮物 昆布和え	砂糖、油、麩、米	豆腐、牛肉、塩昆布	野菜ジュース、玉ねぎ、白菜、大根、しらたき、きゅうり、ねぎ、人参、ごぼう、えのきたけ	しょうゆ、みりん	牛乳 野菜ジュース クッキー	
27 (土)	パン 牛乳 	パン	牛乳				

## 給食目標

楽しく食べて♪

からだの中から元気になろう！



## 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。



## スイートポテトボール(幼児1人分)

♪好評レシピ♪～作りませんか～♪

&lt;材料&gt; 幼児1人分

さつまいも・・・60g

砂糖・・・2g

片栗粉・・・6g

揚げ油



&lt;作り方&gt;

- 1 さつまいもは皮をむいて蒸す。つぶして熱いうちに砂糖を混ぜる。片栗粉を混ぜる。一口大に丸めて油で揚げる。

※砂糖はさつまいもの甘さにより加減します。