



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）	
5 (月)	ごはん ビーフカレー マカロニサラダ フルーツ	じゃが芋、マヨネーズ、マカロニ、油、米	牛肉、ツナ缶	みかん、玉ねぎ、人参、コーン、きゅうり、グリーンピース、にんにく、生姜	カレールウ、塩、こしょう	牛乳 ビスケット	
6 (火)	ごはん 魚のおろしがけ ブロッコリーサラダ フルーツ	米、油、片栗粉、小麦粉、砂糖	白身魚、ちくわ	バナナ、ブロッコリー、大根、人参、玉ねぎ、かぶ、大根葉、かぶの葉	しょうゆ、酢、みりん、コンソメ、塩、こしょう	牛乳 ★七草がゆ	
7 (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、煮干し	みかん、もやし、キャベツ、人参、ねぎ、コーン	しょうゆ、中華だしの素、塩、こしょう	牛乳 牛乳 芋けんぴ	
8 (木)	ごはん 牛肉とごぼうの炒め煮 小松菜のかつお和え 田作り	さつまいも、砂糖、油、ごま、米	豆腐、牛肉、油揚げ、いわし、かつお節	白菜、玉ねぎ、小松菜、りんご、人参、えのきたけ、糸こんにゃく、ねぎ、ごぼう、レーズン	しょうゆ、酢、酒	牛乳 ★フルーツきんとん	
9 (金)	ごはん 鶏肉の竜田揚げ コールスローサラダ みそ汁	片栗粉、油、マヨネーズ、砂糖、米	牛乳、かつお節、鶏肉、みそ、ハム、わかめ	ブロッコリー、玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり、コーン、生姜	酒、しょうゆ、酢、塩	牛乳 牛乳 あられ	
10 (土)	パン 牛乳 	パン	牛乳				
13 (火)	ごはん 魚のホイル焼き 豚汁 正月・紅白なます	食パン、マヨネーズ、砂糖、バター、米	かつお節、昆布、白身魚、豚肉、みそ、脱脂粉乳	玉ねぎ、大根、人参、りんご、しめじ、ねぎ、レモン汁	酢、しょうゆ	牛乳 ★アップルトースト	
14 (水)	ピラフ キッズナゲット パスタサラダ ミニゼリー	ミニゼリー、スパゲティ、片栗粉、マヨネーズ、油、米	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、鶏肉、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、塩、コンソメ、こしょう	牛乳 牛乳 ★ケーキ	
15 (木)	ごはん コロツケ ブロッコリーのごま和え スープ	じゃが芋、小麦粉、パン粉、油、砂糖、バター、ごま、米	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、豆腐、ちくわ	玉ねぎ、ブロッコリー、バナナ、人参、キャベツ	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、酢、塩、こしょう	牛乳 牛乳 ★豆腐入りバナナパン	
16 (金)	ごはん 野菜のキッシュ サラダ フルーツ	さつまいも、食パン、バター、砂糖、油、米	卵、豆乳、鶏ひき肉、チーズ、ベーコン	野菜ジュース、ブロッコリー、玉ねぎ、みかん、ほうれん草、りんご、人参、しめじ、コーン	酢、コンソメ、しょうゆ、塩、こしょう	牛乳 野菜ジュース せんべい	
17 (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				
19 (月)	ごはん マーボー豆腐 大根サラダ フルーツ	さつまいも、砂糖、油、ごま油、片栗粉、米	豆腐、豚ひき肉、ツナ缶、きな粉、みそ	大根、バナナ、人参、青梗菜、玉ねぎ、水菜、椎茸、にんにく、生姜	しょうゆ、酢、酒、塩	牛乳 ★さつまきな粉	
20 (火)	ごはん 鯖の竜田揚げ ごま酢和え オニオンスープ	片栗粉、油、ごま、砂糖、米	牛乳、鯖、かまぼこ	白菜、玉ねぎ、もやし、人参、椎茸、生姜、パセリ粉	しょうゆ、酢、酒、みりん、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 米菓子	
21 (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、塩、カレー粉	牛乳 ★オレンジバナナボール	
22 (木)	ごはん 高野豆腐の煮物 春雨の酢の物 フルーツ	じゃが芋、白玉粉、上新粉、砂糖、春雨、三温糖、片栗粉、米	鶏肉、豆腐、高野豆腐、きな粉、煮干し、かつお節、わかめ	玉ねぎ、バナナ、人参、きゅうり、コーン、グリーンピース、干椎茸	しょうゆ、酢、塩	牛乳 ★団子 (みたらし・きなこ)	

＊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）	
23 （金）	ごはん お好み焼き風ハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ	じゃが芋、パン粉、マヨネーズ、油、米	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、豆腐、かつお節、わかめ、青のり	玉ねぎ、もやし、きゅうり、人参、青梗菜、キャベツ、えのきたけ、コーン	ソース、ケチャップ、コンソメ、塩、こしょう	牛乳 牛乳 サブレ	
24 （土）	パン 牛乳 	パン	牛乳				
26 （月）	ごはん クリームシチュー もやしの和え物 フルーツ	じゃが芋、油、ごま、砂糖、米	鶏肉、ちくわ、ウインナー	人参、玉ねぎ、もやし、ブロッコリー、みかん、きゅうり、コーン	しょうゆ、シチュールウ、クラッカー、マシュマロ	牛乳 ★マシュマロサンド	
27 （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	大根、バナナ、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	
28 （水）	チャンポンラーメン フルーツ	ぎょうざの皮、油、片栗粉、ごま油、中華めん	豚肉、えび、ウインナー、チーズ、煮干し	みかん、玉ねぎ、キャベツ、青梗菜、もやし、人参、椎茸、ピーマン、ねぎ	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ	牛乳 ★バリバリピザ	
29 （木）	ごはん 筑前煮 カレーマヨ和え フルーツ	里芋、さつまいも、ホットケーキ粉、バター、砂糖、マヨネーズ、油、米	牛乳、鶏肉、かつお節	ブロッコリー、バナナ、人参、大根、ごぼう、きゅうり、糸こんにゃく、れんこん、コーン、グリーンピース	しょうゆ、酒、みりん、カレー粉、塩	牛乳 牛乳 ★さつまいもホットケーキ	
30 （金）	ごはん ささみの磯部揚げ じゃが芋きんぴら 豆腐みそ汁	じゃが芋、小麦粉、油、ごま、ごま油、砂糖、米	飲むヨーグルト、かつお節、昆布、ささ身、豆腐、ちくわ、みそ、油揚げ、青のり	人参、玉ねぎ、糸こんにゃく	酒、みりん、しょうゆ、塩、こしょう	牛乳 飲むヨーグルト 菓子	
31 （土）	おにぎり 牛乳 	米	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！



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。

♪好評レシピ♪ ～作りませんか～

田作り(4人分)★材料と作り方★

- かたくちいわし(乾燥)・・・20g
- 砂糖・・・・・・・・大さじ1(9g)
- しょうゆ・・・・・・・・小さじ半分(3g)
- 水・・・・・・・・小さじ半分(2.5g)
- いりごま・・・・・・・・大さじ1
- 
- ①かたくちいわしをフライパンに入れ、弱火で約10分炒る。
- ②砂糖、しょうゆ、水を混ぜ合わせ、火にかける。
- 全体に大きな泡が出たら火を止める。
- ③2に1を入れ、からめる。
- ④3にごまを入れて和える。
- 