



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)	
2 (月)	ごはん ハヤシライス ブロッコリーのおかか和え フルーツ	じゃが芋、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、みかん、コーン、グリーンピース	ハヤシルー、しょうゆ、みりん	牛乳 ★スコーン	
3 (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 コンソメスープ	米粉、マヨネーズ、油、ごま、砂糖、米	わかさぎ、ささ身、ゆで大豆、ひじき	野菜ジュース、人参、もやし、ねぎ	しょうゆ、酢、酒、コンソメ、塩、カレー粉	牛乳 野菜ジュース あられ	
4 (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、酢、ソース、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)	
5 (木)	ごはん 鶏肉の照り焼き 五目みそ汁 フルーツ	さつまいも、マカロニ、砂糖、片栗粉、油、米	牛乳、かつお節、昆布、鶏肉、きな粉、みそ、油揚げ	ブロッコリー、オレンジ、白菜、玉ねぎ、大根、人参、生姜	しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 ★マカロニきな粉	
6 (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	
7 (土)	おにぎり 牛乳	米	牛乳				
9 (月)	ごはん 春菊のかきあげ 切干大根煮 フルーツ	白玉粉、小麦粉、さつまいも、砂糖、油、ごま、米	豚肉、豆腐、ゆで大豆、小豆、ちくわ、油揚げ	バナナ、人参、玉ねぎ、春菊、切干大根	しょうゆ、塩	牛乳 ★おしるこ	
10 (火)	ごはん 煮魚 小松菜ののり和え すまし汁	サンドイッチパン、砂糖、米	牛乳、かつお節、いわし(幼児)、のり、あじ(乳児)	小松菜、大根、人参、えのきたけ、生姜	しょうゆ、酒、みりん、ケチャップ、塩	牛乳 牛乳 ★変わりシューマイ	
12 (木)	ごはん 大根と豚肉の煮物 野菜のナムル フルーツ	じゃが芋、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	
13 (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、かつお節、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	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	
14 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳				
16 (月)	ごはん キーマカレー 春雨の酢の物	じゃが芋、小麦粉、長芋、油、春雨、砂糖、米	豚ひき肉、大豆、牛ひき肉、ツナ缶、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、酢、お好み焼きソース、しょうゆ、塩	牛乳 ★お好み揚げ	
17 (火)	ごはん 鯖のおろし煮 ポテトサラダ フルーツ	じゃが芋、マヨネーズ、砂糖、米	牛乳、鯖、ハム	大根、バナナ、人参、きゅうり、コーン、生姜	酒、しょうゆ、塩、こしょう	牛乳 牛乳 サブレ	
18 (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、豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、ちくわ、チーズ、ちりめん、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	
19 (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、じゃが芋、ごま、砂糖、油、バター、米	かつお節、鶏肉、ツナ缶、高野豆腐、チーズ、ウインナー	人参、小松菜、玉ねぎ、しめじ、コーン、ピーマン、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	

*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 (金)	ごはん スープ えびフライ オニオンリング マカロニサラダ	小麦粉、マカロニ、パン粉、油、マヨネーズ、ごま、米	牛乳、えび、わかめ	玉ねぎ、きゅうり、人参、えのきたけ、コーン、にんにく	コンソメ、しょうゆ、塩、こしょう	牛乳 牛乳 クッキー	
21 (土)	ホットケーキ(人参) 牛乳	小麦粉、砂糖、油	牛乳、豆乳	人参			
24 (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・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	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、レモン	酢、酒、塩、こしょう	牛乳 ★いちご蒸しパン	
25 (水)	五目うどん フルーツ	うどん	牛乳、卵、鶏肉、かまぼこ、煮干し	バナナ、玉ねぎ、椎茸、ねぎ	しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 あられ	
26 (木)	ごはん チキン南蛮風 みそ汁 フルーツ	小麦粉、ジャム、砂糖、マヨネーズ、油、米	牛乳、かつお節、昆布、鶏肉、みそ、わかめ	ブロッコリー、オレンジ、玉ねぎ、大根、白菜、人参、ねぎ	酢、しょうゆ、塩、こしょう、クラッカー	牛乳 牛乳 ★クラッカーサンド	
27 (金)	ごはん 春巻き もやしの和え物 オニオンスープ	春巻きの皮、小麦粉、油、片栗粉、砂糖、春雨、米	飲むヨーグルト、豚ひき肉、ちりめん	もやし、玉ねぎ、人参、きゅうり、ねぎ、干椎茸、パセリ粉、生姜	しょうゆ、酢、コンソメ、鶏がらだし	牛乳 飲むヨーグルト 菓子	
28 (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!

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。