



献立表



日 曜	献立名	材料名(昼食・午後間食)				調味料他	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				
2 (月)	ごはん 豚大根 マカロニサラダ フルーツ	食パン、マヨネーズ、マカロニ、ごま、油、砂糖、米	牛乳、豚肉、ツナ缶、みそ、煮干し、青のり	大根、バナナ、人参、きゅうり、糸こんにゃく、みかん缶、生姜、グリーンピース	しょうゆ、みりん、こしょう	牛乳 牛乳 ★トースト(のりごま)		
3 (火)	ごはん ししゃものフライ ひじきの炒め煮 わかめスープ	小麦粉、パン粉、油、砂糖、ごま、ごま油、片栗粉、米	ししゃも、かつお節、はんぺん、油揚げ、ひじき、青のり、わかめ、白身魚	オレンジジュース、みかん缶、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、ごぼう	しょうゆ、中華だし、塩、こしょう、アガー	牛乳 ★つぶつぶミカンゼリー		
4 (水)	ひなずし ウイナーソテー ごまあえ 麩のすまし汁	そうめん、砂糖、ごま、油、麩、米	乳飲料、かつお節、ウイナー、鮭、かまぼこ、高野豆腐、油揚げ、昆布	いよかん、もやし、小松菜、人参、きゅうり、なばな、干椎茸	酢、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 乳飲料 ひなあられ		
5 (木)	ごはん コロツケ 白菜の昆布和え コンソメスープ	ホットケーキ粉、じゃが芋、さつまいも、小麦粉、パン粉、ごま、麩、マヨネーズ、米	豚ひき肉、ツナ缶、牛ひき肉、塩昆布、青のり	白菜、玉ねぎ、もやし、人参、えのきたけ、ねぎ	ケチャップ、コンソメ、ソース、塩、こしょう	牛乳 ★お好み焼き風パン		
6 (金)	ごはん 花しゅうまい カリカリサラダ 中華スープ	しゅうまいの皮、コーンフレーク、砂糖、片栗粉、ごま油、米	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ちくわ	人参、玉ねぎ、大根、もやし、きゅうり、ねぎ、椎茸、グリーンピース、生姜	酒、酢、しょうゆ、塩、中華だしの素	牛乳 牛乳 クッキー		
7 (土)	おにぎり 牛乳	米	牛乳					
9 (月)	ごはん 高野とじゃがいもの煮物 春雨の酢の物	じゃが芋、ホットケーキ粉、砂糖、春雨、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		
10 (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、油、バター、砂糖、米	牛乳、かつお節、昆布、鮭、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 米菓子		
11 (水)	ラップにぎり サンドイッチ チキンカツ ポイルウイナー	じゃが芋、ミニゼリー、パン粉、いちごジャム、小麦粉、油、砂糖、米、サンドイッチパン	牛乳、鶏肉、ウイナー	大根、オレンジ、人参、ミニトマト、きゅうり	ケチャップ、酢、塩、ゆかり、わかめ	牛乳 牛乳 ★ケーキ		
12 (木)	ごはん ハンバーグ きのこスパゲティ 根菜スープ	じゃが芋、スパゲティ、小麦粉、油、パン粉、片栗粉、米	豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、チーズ、ウイナー、かつお節、青のり	玉ねぎ、キャベツ、ねぎ、人参、大根、しめじ、えのきたけ、パセリ粉	ケチャップ、ソース、コンソメ、しょうゆ、塩、こしょう	牛乳 ★ポテトたこやき風		
13 (金)	ごはん ポークビーンズ パリパリサラダ フルーツ	じゃが芋、砂糖、ごま、油、米	牛乳、豚肉、大豆、油揚げ、ちりめん	大根、バナナ、玉ねぎ、人参、トマト缶、きゅうり、にんにく、パセリ粉	ケチャップ、しょうゆ、酢、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 せんべい		
14 (土)	ピザトースト 牛乳	食パン、油	牛乳、チーズ	トマト缶、玉ねぎ、コーン、ピーマン	ケチャップ			
16 (月)	ごはん ポトフ 白菜とりんごのサラダ かりこりいりこ	じゃが芋、砂糖、油、ごま、米	牛乳、鶏肉、ウイナー、煮干し	白菜、玉ねぎ、キャベツ、人参、りんご、きゅうり	しょうゆ、コンソメ、酢、塩、こしょう	牛乳 牛乳 ビスケット		
17 (火)	ごはん ちくわの2色揚げ ツナごまキャベツ みそ汁	米、もち米、小麦粉、砂糖、油、ごま、ごま油	ちくわ、ツナ缶、小豆、煮干し、みそ、きな粉、青のり	キャベツ、玉ねぎ、人参、えのきたけ	しょうゆ、塩	牛乳 ★ほたもち		
18 (水)	みそラーメン フルーツ	ホットケーキ粉、砂糖、油、中華めん	卵、焼き豚、ヨーグルト、なると、煮干し、みそ、わかめ	もやし、オレンジ、青梗菜、コーン、ねぎ、生姜、にんにく	コンソメ	牛乳 ★ヨーグルト蒸しパン		

*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)				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	
19 (木)	ごはん ビーフカレー コールスローサラダ フルーツ	じゃが芋、 油、砂糖、米	牛肉、生クリーム、 かつお節	玉ねぎ、キャベツ、バ ナナ、人参、みかん 缶、きゅうり、コー ン、グリーンピース	カレーパウ、 酢、塩、こしょ う、プリン、ウ エハース	牛乳 ★プリンアラモード
21 (土)	卒園祝菓子	♪卒園おめでとうございます♪				
23 (月)	ごはん 豚汁 スパゲティサラダ ふりかけ(昆布・ごま)	さつまいも、 スパゲティ、マ ヨネーズ、ご ま、米	ヨーグルト、豆腐、豚 肉、みそ、ハム、煮干 し、ちりめん、昆布、 かつお節、青のり	白菜、大根、玉ねぎ、 キャベツ、きゅうり、人 参、糸こんにゃく、ね ぎ、ごぼう、えのきたけ	ケチャッ プ、みり ん、しょう ゆ、塩	牛乳 ヨーグルト
24 (火)	ごはん 春菊のかきあげ にらと春雨の卵スープ オレンジ	米、さつまい も、小麦粉、片 栗粉、油、春雨、 ごま油、ごま	昆布、卵、え び、わかめ	オレンジ、玉ねぎ、 人参、春菊、椎茸、 にら、にんにく、生 姜	しょうゆ、 塩	牛乳 ★手作りわかめおにぎり
25 (水)	焼きそば 玉ねぎと人参のチキンスープ	油、中華めん	牛乳、豚肉、か つお節、青のり	玉ねぎ、キャベ ツ、もやし、人参、 コーン、ピーマン	ソース、 塩、コンソ メ	牛乳 牛乳 ドーナツ
26 (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、ち りめん、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、マ シユマロ、ク ラッカー	牛乳 ★マシユマロサンド
27 (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	じゃが芋、 油、砂糖、米	牛乳、鶏肉、ち くわ	ブロッコリー、玉ね ぎ、人参、コーン、グ リンピース、レモン汁	塩、こしょ う、シ チュールウ	牛乳 牛乳 サブレ
28 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳			
30 (月)	ごはん 肉じゃが キャベツごま和え フルーツ	じゃが芋、ホット ケーキ粉、砂 糖、油、ごま、バ ター、米	牛肉、かにかま ぼこ、牛乳、チー ズ、卵、煮干し	玉ねぎ、キャベツ、オ レンジ、人参、しらた き、きゅうり、ほうれ ん草、グリーンピース	しょうゆ、み りん、酢、 酒、しょう ゆ、塩	牛乳 ★カップケーキ
31 (火)	ごはん さばのみそ煮 五目和え 豆腐すまし汁	小麦粉、砂 糖、春雨、米	かつお節、昆 布、鯖、豆腐、 みそ、わかめ	もやし、玉ねぎ、ほ うれん草、えのきた け、人参、生姜	しょうゆ、 酒、塩	牛乳 菓子

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していけ
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
- もち米……………20g
- 小豆(乾)…10g
- 砂糖……………5g
- 塩……………少々
- きな粉……………3g
- 砂糖……………2g
- 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。
- ※米ともち米の代わりに、備蓄食料のアルファ化米を熱湯や水で戻して使用してもおいしいです。