



日付	後期 昼食	後期 間食	材料名	中期食	材料名
01 土	焼きうどん バナナ	パンとおかし	干しうどん、鶏ささみミンチ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、油、しょうゆ、バナナ、食パン、乳児用菓子、	焼きうどん	干しうどん、鶏ささみミンチ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、油、しょうゆ、
06 木	軟飯 ケチャップ煮 ヨーグルトあえ	マカロニきな粉	米、鶏ささみミンチ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、水、ケチャップ、砂糖、食塩、ヨーグルト(無糖)、もも缶(黄桃)、砂糖、マカロニ、きな粉、砂糖、食塩、	7倍がゆ ケチャップ煮	米、鶏ささみミンチ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、水、ケチャップ、砂糖、食塩、
07 金	軟飯 みそ汁 かれのいの野菜あんかけ	蒸し芋	米、木綿豆腐、こまつな、昆布だし汁、みそ、かれい、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉、さつまいも、	7倍がゆ みそ汁 かれのいの野菜あんかけ	米、木綿豆腐、こまつな、昆布だし汁、みそ、かれい、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉、
08 土	野菜あんかけ丼 チーズ	パンとおかし	米、鶏ささみミンチ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉、チーズ、食パン、乳児用菓子、	7倍がゆ 野菜あんかけ	米、鶏ささみミンチ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉、
10 月	軟飯 豆腐と野菜のそぼろ炒め さつまいもの甘煮	チーズ蒸しパン	米、鶏ささみミンチ、木綿豆腐、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、砂糖、さつまいも、砂糖、水、小麦粉、クリームチーズ、ベーキングパウダー、牛乳、砂糖、	7倍がゆ 豆腐と野菜のそぼろ炒め さつまいもの甘煮	米、鶏ささみミンチ、木綿豆腐、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、砂糖、さつまいも、砂糖、水、
11 火	軟飯 かれのいの煮付 じゃが芋の炒り煮	おかし	米、かれい、しょうゆ、砂糖、片栗粉、じゃがいも、にんじん、油、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、さやえんどう、乳児用菓子、	7倍がゆ かれのいの煮付 じゃが芋の炒り煮	米、かれい、しょうゆ、砂糖、片栗粉、じゃがいも、にんじん、油、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、さやえんどう、
12 水	ミートスパゲティ ブロッコリーのドレッシング和え	ゆかり軟飯	スパゲティ、鶏ささみミンチ、たまねぎ、にんじん、油、ケチャップ、砂糖、食塩、水、米粉、ブロッコリー、コーン缶、りんご酢、砂糖、食塩、油、米、しそふりかけ、	トマトリゾット ブロッコリーのドレッシング和え	米、鶏ささみミンチ、たまねぎ、にんじん、油、ケチャップ、砂糖、食塩、水、ブロッコリー、コーン缶、りんご酢、砂糖、食塩、油、
13 木	軟飯 野菜スープ 鶏肉の照り煮	かぼちゃケーキ	米、キャベツ、にんじん、コーン缶、昆布だし汁、食塩、鶏ささ身、しょうゆ、砂糖、水、ホットケーキ粉、かぼちゃ、無塩バター、砂糖、牛乳、	7倍がゆ 野菜スープ 鶏肉の照り煮	米、キャベツ、にんじん、コーン缶、昆布だし汁、食塩、鶏ささ身、しょうゆ、砂糖、水、
金	軟飯 みそ汁 かれのいの野菜あんかけ	おかし	米、なす、たまねぎ、昆布だし汁、みそ、かれい、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、片栗粉、乳児用菓子、	7倍がゆ みそ汁 かれのいの野菜あんかけ	米、なす、たまねぎ、昆布だし汁、みそ、かれい、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、片栗粉、
15 土	煮込みうどん バナナ	パンとおかし	干しうどん、鶏ささ身、にんじん、ほうれんそう、昆布だし汁、しょうゆ、バナナ、食パン、乳児用菓子、	煮込みうどん	干しうどん、鶏ささ身、にんじん、ほうれんそう、昆布だし汁、しょうゆ、
17 月	軟飯 みそ汁 じゃがいものそぼろ煮	おかし	米、キャベツ、たまねぎ、昆布だし汁、みそ、鶏ささみミンチ、じゃがいも、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉、乳児用菓子、	7倍がゆ みそ汁 じゃがいものそぼろ煮	米、キャベツ、たまねぎ、昆布だし汁、みそ、鶏ささみミンチ、じゃがいも、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉、
18 火	軟飯 みそ汁 白身魚の煮付	ジャムサンド	米、かぼちゃ、たまねぎ、昆布だし汁、みそ、たら、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、食パン、いちごジャム、	7倍がゆ みそ汁 白身魚の煮付	米、かぼちゃ、たまねぎ、昆布だし汁、みそ、たら、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、
19 水	食パン サーモンの豆乳シチュー 茹で野菜	ゆかり軟飯	食パン、さけ、じゃがいも、コーン缶、たまねぎ、水、無調整豆乳、食塩、米粉、ブロッコリー、にんじん、米、しそふりかけ、	パンがゆ サーモンの豆乳シチュー 茹で野菜	食パン、水、さけ、じゃがいも、コーン缶、たまねぎ、水、無調整豆乳、食塩、米粉、ブロッコリー、にんじん、

日付	後期 昼食	後期 間食	材料名	中期食	材料名
20 木	軟飯 鶏と野菜の炒め煮 茹で野菜	バナナケーキ	米、鶏ささ身、キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、みそ、砂糖、/スナップえんどう、にんじん、/ホットケーキ粉、バナナ、牛乳、無塩バター、	7倍がゆ 鶏と野菜の炒め煮 茹で野菜	米、鶏ささ身、キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、みそ、砂糖、/スナップえんどう、にんじん、
21 金	軟飯 みそそば煮 ほうれん草のお浸し	おかし	米、鶏ささみミンチ、だいこん、にんじん、昆布だし汁、赤みそ、砂糖、片栗粉、/ほうれん草、コーン缶、昆布だし汁、しょうゆ、/乳児用菓子、	7倍がゆ みそそば煮 ほうれん草のお浸し	米、鶏ささみミンチ、だいこん、にんじん、昆布だし汁、赤みそ、砂糖、片栗粉、/ほうれん草、コーン缶、昆布だし汁、しょうゆ、
22 土	野菜そば煮	パンとおかし	米、鶏ささみミンチ、キャベツ、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖、水、/食パン、乳児用菓子、	野菜そば煮	米、鶏ささみミンチ、キャベツ、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖、水、
24 月	食パン 野菜スープ ケチャップ煮	きな粉入り軟飯	食パン、/キャベツ、かぼちゃ、昆布だし汁、食塩、/鶏ささ身、たまねぎ、にんじん、ケチャップ、砂糖、食塩、/米、きな粉、砂糖、食塩、	パンがゆ 野菜スープ ケチャップ煮	食パン、水、/キャベツ、かぼちゃ、昆布だし汁、食塩、/鶏ささ身、たまねぎ、にんじん、ケチャップ、砂糖、食塩、
25 火	軟飯 みそ汁 豆腐のそば煮	野菜パンケーキ	米、/キャベツ、昆布だし汁、みそ、/鶏ささみミンチ、木綿豆腐、にんじん、しょうゆ、砂糖、片栗粉、/ホットケーキ粉、ほうれん草、無調整豆乳、油、	7倍がゆ みそ汁 豆腐のそば煮	米、/キャベツ、昆布だし汁、みそ、/鶏ささみミンチ、木綿豆腐、にんじん、しょうゆ、砂糖、片栗粉、
26 水	軟飯 炒り豆腐 さつまいもの甘煮	おやつ焼きうどん	米、/木綿豆腐、ツナ水煮缶、にんじん、たまねぎ、油、しょうゆ、砂糖、片栗粉、さやえんどう、/さつまいも、水、砂糖、/ゆでうどん、鶏ささみミンチ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、油、しょうゆ、	7倍がゆ 炒り豆腐 さつまいもの甘煮	米、/木綿豆腐、ツナ水煮缶、にんじん、たまねぎ、油、しょうゆ、砂糖、片栗粉、さやえんどう、/さつまいも、水、砂糖、
27 木	軟飯 豆乳みそ汁 さけの甘酢炒め	ジャムサンド	米、/こまつな、にんじん、昆布だし汁、無調整豆乳、みそ、/さけ、たまねぎ、ブロッコリー、水、しょうゆ、砂糖、りんご酢、/食パン、いちごジャム、	7倍がゆ 豆乳みそ汁 さけの甘酢炒め	米、/こまつな、にんじん、昆布だし汁、無調整豆乳、みそ、/さけ、たまねぎ、ブロッコリー、水、しょうゆ、砂糖、りんご酢、
28 金	軟飯 鶏肉とじゃがいもの煮物 キャベツのサラダ	蒸しケーキ	米、/鶏ささみミンチ、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、/キャベツ、きゅうり、コーン缶、油、りんご酢、食塩、砂糖、/ホットケーキ粉、牛乳、油、	7倍がゆ 鶏肉とじゃがいもの煮物 キャベツのサラダ	米、/鶏ささみミンチ、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、/キャベツ、きゅうり、コーン缶、油、りんご酢、食塩、砂糖、
29 土	ツナスパゲティ チーズ	パンとおかし	スパゲティ、ツナ水煮缶、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、ケチャップ、食塩、/チーズ、/食パン、乳児用菓子、	ツナスパゲティ	スパゲティ、ツナ水煮缶、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、ケチャップ、食塩、
31 月	軟飯 みそ汁 大根のそば煮	スイートポテト	米、/かぼちゃ、たまねぎ、昆布だし汁、みそ、/鶏ささみミンチ、だいこん、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉、/さつまいも、砂糖、無塩バター、牛乳、	7倍がゆ みそ汁 大根のそば煮	米、/かぼちゃ、たまねぎ、昆布だし汁、みそ、/鶏ささみミンチ、だいこん、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉、

- ★ 給食で提供する食材は、ご家庭で事前にお試しいたきますようご協力をお願い致します。
- ★ だし汁は昆布と野菜でとったものを使用しています。
- ★ 後期食の午前の間食はおかし(赤ちゃんせんべい等)を提供しています。
- ★ 仕入の状況などにより献立や使用する食材を変更することがあります。

組 氏名

日 曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳児 のみ)
		黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他	
01 土	昼食 焼きうどん バナナ	うどん、油	豚肉、かつお節	キャベツ、たまねぎ、にんじん	しょうゆ、みりん、塩、こしょう	牛乳 おかし
	午後おやつ 牛乳 パンとおかし	食パン	牛乳	バナナ		
06 木	昼食 カレーライス ヨーグルトあえ	米、じゃがいも、油 砂糖	豚肉 ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、にんじん もも缶(黄桃)、パイン缶	カレールー	牛乳 おかし
	午後おやつ 牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、砂糖	牛乳 きな粉		塩	
07 金	昼食 御飯 みそ汁(豆腐・小松菜) さわらの若草焼き キャベツのごまドレッシング	米 マヨネーズ(卵不使用) すりごま、砂糖、ごま油	豆腐、みそ さわら	こまつな、えのきたけ ブロッコリー キャベツ、にんじん、きゅうり	かつお・昆布だし汁 酒、塩 しょうゆ、りんご酢	牛乳 おかし
	午後おやつ 牛乳 大学芋	さつまいも、砂糖、油、ごま	牛乳		しょうゆ	
08 月	昼食 中華丼 スティックチーズ	米、片栗粉、砂糖、ごま油	豚肉 チーズ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しょうが、にんじく	しょうゆ、中華だしの素、塩、こしょう	牛乳 おかし
	午後おやつ 牛乳 パンとおかし	食パン	牛乳			
10 月	昼食 キッズピピンパ 豆腐とえのきのスープ さつまいものレモン煮	米、砂糖、ごま、油、ごま油 さつまいも、砂糖	豚ひき肉 豆腐	ちやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しょうが、にんじく	しょうゆ、酒、塩 中華だしの素、塩	牛乳 おかし
	午後おやつ 牛乳 チーズ蒸しパン	小麦粉、砂糖	牛乳 牛乳、クリームチーズ		ベーキングパウダー	
11 火	昼食 御飯 すまし汁(小松菜・あげ) かじきの香味焼き ひじきとじゃが芋の炒り煮	米 片栗粉、油 じゃがいも、油、砂糖	油揚げ かじき ちくわ	こまつな、しめじ にんにく、しょうが にんじん、さやえんどう、ひじき	かつおだし汁、塩、しょうゆ みりん、しょうゆ、塩 かつおだし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 おかし
	午後おやつ 牛乳 セサミクッキー	ホットケーキミックス、ごま、砂糖	牛乳、無塩バター、脱脂粉乳			
12 水	昼食 ロールパン(幼児クラス) ミートスパゲティ ブロッコリーのドレッシング和え もも缶	ロールパン スパゲティ、米粉、砂糖、油 油、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉 かにかまぼこ	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、コーン缶 もも缶(黄桃)	ケチャップ、ソース、しょうゆ、塩 りんご酢、塩、こしょう	牛乳 おかし
	午後おやつ 牛乳 わかめおにぎり	米	牛乳		わかめふりかけ、のり	
13 木	昼食 御飯 コンソメスープ(キャベツ・アスパラ) 鶏肉のマーマレード焼き 大豆サラダ	米 片栗粉、砂糖 マヨネーズ(卵不使用)	鶏肉 大豆、ツナ缶	キャベツ、アスパラガス、にんじん マーマレードジャム こまつな、コーン缶	洋風だしの素、塩、こしょう しょうゆ、塩 塩、こしょう	牛乳 おかし
	午後おやつ 牛乳 かぼちゃケーキ	ホットケーキミックス、砂糖	牛乳、無塩バター	かぼちゃ		
14 金	昼食 御飯 みそ汁(なす・玉ねぎ) さばの煮つけ ほうれん草のごま和え	米 砂糖 すりごま	みそ、油揚げ さば	なす、たまねぎ しょうが ほうれんそう、にんじん	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒 しょうゆ	牛乳 おかし
	午後おやつ 牛乳 カップゼリーとおかし		牛乳			
15 土	昼食 煮込みうどん バナナ	うどん	鶏肉	ほうれんそう、にんじん、しめじ、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 おかし
	午後おやつ 牛乳 パンとおかし	食パン	牛乳	バナナ		

日 曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳児 のみ)
		黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他	
17 月	昼食 グリンピース御飯 かき玉汁 豚肉のすき焼き風煮物 もも缶	米 片栗粉 しらたき、砂糖	卵 豚肉、豆腐	グリンピース、こんぶ	酒、塩 かつおだし汁、しょうゆ、塩 しょうゆ、みりん	牛乳 おかし
	午後おやつ 牛乳 みかん豆乳ゼリー	砂糖	牛乳 豆乳		オレンジジュース、みかん缶、粉かんでん	
18 火	昼食 御飯 みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) 白身魚のフライ ココロサラダ	米 小麦粉、油、パン粉 マヨネーズ(卵不使用)	みそ たら ハム	かぼちゃ、たまねぎ	かつお・昆布だし汁 塩、パセリ粉、こしょう しょうゆ	牛乳 おかし
	午後おやつ 牛乳 ココアサンド	砂糖、バター、ロール、コンスターチ、食パン	牛乳 牛乳		ココア	
19 水	昼食 ロールパン サーモンの豆乳シチュー ブロッコリーとひじきのごまあえ パイン缶	ロールパン じゃがいも、米粉、油 すりごま	無調整豆乳、さけ ちくわ	たまねぎ、にんじん、アスパラガス ブロッコリー、コーン缶、ひじき	洋風だしの素、酒、塩 しょうゆ	牛乳 おかし
	午後おやつ 牛乳 いなりごはん	米、砂糖	牛乳 油揚げ	にんじん	りんご酢、しょうゆ、塩	
20 木	昼食 御飯 はるさめスープ 鶏ちゃん焼き 茹で野菜	米 はるさめ、ごま ごま油、砂糖 マヨネーズ(卵不使用)	鶏肉、みそ	チンゲンサイ、えのきたけ キャベツ、にんじん、たまねぎ、にんにく、しょうが	中華だしの素、塩 みりん、酒、しょうゆ	牛乳 おかし
	午後おやつ 牛乳 バナナケーキ	ホットケーキミックス	牛乳 牛乳、無塩バター	バナナ	スナップえんどう	
21 金	昼食 大豆ごはん 豚肉のどて煮 ほうれん草のナムル オレンジ	米、砂糖 糸こんにゃく、砂糖、片栗粉 ごま、ごま油	大豆、鶏ひき肉、油揚げ 豚肉、みそ	にんじん、こんぶ だいこん、ねぎ、しょうが ほうれんそう、もやし、コーン缶 オレンジ	しょうゆ、酒、塩 かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ しょうゆ	牛乳 おかし
	午後おやつ 牛乳 コーンフレーク	コーンフレーク	牛乳			
22 土	昼食 中華風混ぜごはん キャベツとはるさめのスープ バナナ	米、ごま油、砂糖 はるさめ	豚ひき肉	にんじん、ねぎ、エリンギ、しょうが キャベツ、コーン缶 バナナ	しょうゆ、酒、中華だしの素 しょうゆ、中華だしの素	牛乳 おかし
	午後おやつ 牛乳 パンとおかし		牛乳			
24 月	昼食 ロールパン 野菜スープ ポークチャップ かぼちゃのサラダ	ロールパン 砂糖、油、片栗粉 マヨネーズ(卵不使用)	豚肉	キャベツ、にんじん、しめじ たまねぎ	洋風だしの素、塩 ケチャップ、ソース、酒、塩、こしょう 塩	牛乳 おかし
	午後おやつ 牛乳 きな粉おはぎ	米、もち米、砂糖	牛乳 きな粉	かぼちゃ、きゅうり	塩	
25 火	昼食 御飯 みそ汁(なめこ・わかめ) 甘辛唐揚げ キャベツの昆布和え	米 片栗粉、油、砂糖 ごま油	豆腐、みそ 鶏肉	なめこ、わかめ	かつお・昆布だし汁 酒、しょうゆ、こしょう、塩	牛乳 おかし
	午後おやつ 牛乳 ほうれんそうのスコーン	ホットケーキミックス、砂糖	牛乳 無塩バター、無調整豆乳	ほうれんそう、コーン缶	塩	
26 水	昼食 さつまいも御飯 炒り豆腐(ツナひじき) 切干大根のサラダ パイン缶	米、さつまいも 砂糖、油、片栗粉 油、砂糖	豆腐、ツナ缶 しらす干し	にんじん、たまねぎ、さやえんどう、ひじき、しいたけ きゅうり、切り干しだいこん	酒、塩 しょうゆ、みりん りんご酢	牛乳 おかし
	午後おやつ 牛乳 おやつ焼きうどん	うどん、油	牛乳 豚肉、かつお節	キャベツ、にんじん、たまねぎ	しょうゆ、みりん、塩、こしょう	

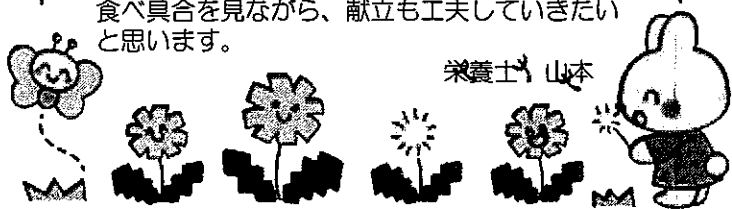
日 曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳児 のみ)
		黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他	
27 木	昼食 御飯 豆乳みそ汁 さけのムニエルたまねぎソース 茹でブロッコリー	米 小麦粉、油、砂糖 マヨネーズ(卵不使用)	無調整豆乳、みそ、油揚げ さけ	こまつな、にんじん、えのきたけ たまねぎ ブロッコリー	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、りんご酢、塩、こしょう	牛乳 おかし
	午後おやつ 牛乳 メロンパントースト	グラニュー糖、小麦粉、食パン	牛乳 無塩バター		バニラエッセンス	
28 金	昼食 ハヤシライス コールスローサラダ オレンジ	米、じゃがいも、油 マヨネーズ(卵不使用)、砂糖	豚肉	たまねぎ、にんじん、しめじ キャベツ、きゅうり、コーン缶 オレンジ	ハヤシルウ、ケチャップ りんご酢、塩	牛乳 おかし
	午後おやつ のむヨーグルト 誕生日ケーキ	シヨートケーキ	のむヨーグルト			
29 土	昼食 ツナスバゲティ- スティックチーズ	スパゲティ、油	ツナ缶 チーズ	たまねぎ、にんじん、ピーマン	ケチャップ、塩、こしょう	牛乳 おかし
	午後おやつ 牛乳 パンとおかし	食パン	牛乳			
31 月	昼食 御飯 五目みそ汁(かぼちゃ・ごぼう) 豚肉と大根のカレー炒め スティックチーズ	米 砂糖、ごま油、片栗粉	みそ、油揚げ 豚肉 チーズ	かぼちゃ、たまねぎ、ごぼう、ねぎ だいこん、にんじん	かつおだし汁 かつおだし汁、みりん、しょうゆ、カレー粉	牛乳 おかし
	午後おやつ 牛乳 スイートポテト	さつまいも、砂糖、ごま	牛乳、無塩バター			

- ★ 午前おやつのおかしはたんぼ組、ちゅーりっぷ組のみの提供になります。
- ★ 都合により献立を変更する場合があります。

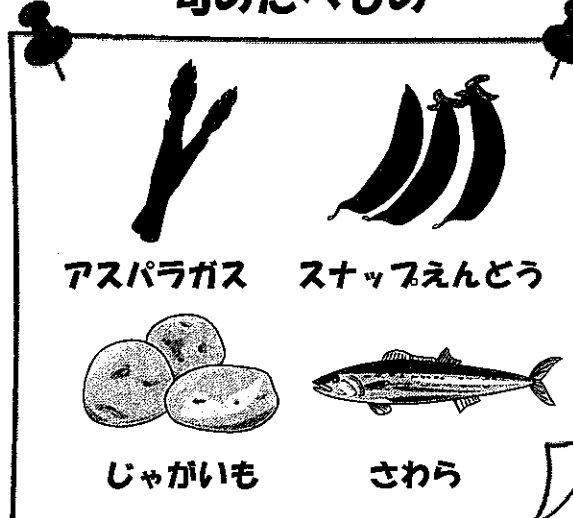
組 氏名

入園・進級をしてもうすぐ1か月が経ちます。新しい生活にも慣れて給食も残さず食べられる子もいれば、なかなか食べが進まない子、野菜が苦手な子...など様々な姿が見られます。苦手な食べ物をずっと避け続けていると、食べられる食材の幅が狭まってしまいます。見た目が苦手だけど一口食べてみたら食べられたり、周りのお友達につられて食べられるようになったりと、些細なことがきっかけで食べられるようになることもあります。子どもたちの様子や食べ具合を見ながら、献立も工夫していきたいと思えます。

栄養士 山本



旬のたべもの



アスパラガス    スナップえんどう  
じゃがいも    さわら