



日 曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0～2歳 児のみ)	
		黄	赤	緑	その他		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
01 金	昼食	中華丼 はるさめスープ(わかめ・コーン) 金時豆の煮物	こめ、かたくりこ、ごまあぶら、さとう はるさめ、ごま さとう	ぶたにく きんときまめ	はくさい、にんじん、たまねぎ、しいたけ、にら、たけのこ、しょうが、にんにく えのきたけ、コーンかん、わかめ	しょうゆ、ちゅうかだし、しお、こしょう ちゅうかだし、しお しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 プリン	たまごなしプリン	ぎゅうにゅう			
02 土	昼食	みそ煮込みうどん オレンジ	うどん	とりにく、みそ、あぶらあげ	はくさい、にんじん、ねぎ オレンジ	かつお・こんぶだしじる、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう			
04 月	昼食	ふりかけごはん みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) 肉豆腐(ひき肉) もも缶	こめ さとう	みそ とうふ、ぶたひきにく	かぼちゃ、ねぎ たまねぎ、えのきたけ、にんじん、しょうが ももかん	ふりかけ、しそふりかけ かつお・こんぶだしじる しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 お麩のシュガーラスク	バター、ふ、グラニューとう	ぎゅうにゅう			
05 火	昼食	御飯 みそ汁(豆腐・えのき) かじきの香味焼き かぼちゃの煮物	こめ かたくりこ、あぶら さとう	とうふ、みそ かじき	えのきたけ、ねぎ にんにく、しょうが かぼちゃ	かつお・こんぶだしじる みりん、しょうゆ、しお かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 いちごとチーズのケーキ	ホットケーキミックス、あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、クリームチーズ	いちごジャム		
06 水	昼食	ハヤシライス ブロッコリーのマヨサラダ バナナ	こめ、じゃがいも、あぶら たまごなしマヨネーズ	ぶたにく かにかまぼこ	たまねぎ、にんじん、しめじ ブロッコリー、きゅうり バナナ	ハヤシルウ、ケチャップ こしょう、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう			
07 木	昼食	ロールパン コーンクリームシチュー ほうれん草とベーコンのソテー パイン缶	ロールパン じゃがいも、こめこ、あぶら あぶら	とりにく、だっしふんにゅう ベーコン	たまねぎ、にんじん、コーンかん、アスパラガス ほうれんそう パインかん	ようふうだしのもと、こしょう、しお しお、こしょう	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	こめ	ぎゅうにゅう かつおぶし	のり	しょうゆ	
08 金	昼食	御飯 みそ汁(さつまいも・たまねぎ) さけのムニエル キャベツの千草和え	こめ さつまいも こむぎこ、あぶら さとう、すりごま、ごまあぶら	みそ さけ	たまねぎ、わかめ キャベツ、にんじん、きゅうり	かつお・こんぶだしじる しお、こしょう しょうゆ、りんごす	牛乳
	午後おやつ	牛乳 コーンとベーコンの豆腐パン	ホットケーキミックス、あぶら、こむぎこ	ぎゅうにゅう とうふ、ベーコン	コーンかん		
09 土	昼食	てりやき野菜丼 スティックチーズ	こめ、あぶら、かたくりこ	とりにく チーズ	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん	みりん、しょうゆ、さけ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう			
11 月	昼食	御飯 まろやかみそ汁(豆腐・青菜) 豚肉と野菜のごま炒め さつま芋の甘煮	こめ あぶら、ごま さつまいも、さとう	とうふ、とうにゅう、みそ ぶたにく	こまつな、えのきたけ たまねぎ、にんじん、スナップえんどう、にんにく、しょうが	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、さけ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 黒糖蒸しパン	こむぎこ、くろさとう、あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう		ベーキングパウダー	
12 火	昼食	煮込みうどん ひじきと厚揚げの炒め煮 バナナ	うどん ごまあぶら、さとう	とりにく、かまぼこ なまあげ	ほうれんそう、しいたけ にんじん、いんげん、ひじき バナナ	かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん、かつお・こんぶだしじる	牛乳
	午後おやつ	牛乳 きなこおはぎ	こめ、もちごめ、さとう	ぎゅうにゅう きなこ		しお	

日 曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳 児のみ)	
		黄	赤	緑	その他		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
13 水	昼食	御飯 みそ汁(かぼちゃ・切干) さばの塩焼き キャベツのゆかり和え	こめ	みそ さば	かぼちゃ、きりぼしだいこん キャベツ、きゅうり、にんじん	かつお・こんぶだしじる しお しょうゆ、しそふりかけ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 フライドポテト	じゃがいも、あぶら	ぎゅうにゅう		しお	
14 木	昼食	三色そぼろ丼 豆腐旨煮椀 もも缶	こめ、さとう、あぶら、ごまあぶら かたくりこ、ごまあぶら	とりひきにく とうふ、ぶたにく	ほうれんそう、にんじん、コーンかん、しょうが はくさい、ねぎ、しいたけ ももかん	かつおだしじる、しょうゆ、さけ さけ、ちゅうかだし、しお、こしょう	牛乳
	午後おやつ	牛乳 じゃこトースト	たまごなしマヨネーズ、しょくパン	ぎゅうにゅう しらすぼし、こなチーズ	あおのり		
15 金	昼食	御飯 コンソメスープ 照り焼きハンバーグ ドレッシング和え	こめ かたくりこ、さとう さとう、あぶら	ぶたひきにく、ぎゅうひきにく、とうふ	キャベツ、しめじ、コーンかん たまねぎ ブロッコリー、にんじん	ようふうだしのもと、しお、こしょう しょうゆ、みりん、しお りんごす、しお、こしょう	牛乳
	午後おやつ	ヨーグルトとおかし		ヨーグルト(かとう)			
16 土	昼食	カレーライス オレンジ	こめ、じゃがいも、あぶら	ぶたにく	たまねぎ、にんじん オレンジ	カレールウ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう			
18 月	昼食	ロールパン 豆乳スープ ポークチャップ かぼちゃサラダ	ロールパン さとう、あぶら、かたくりこ たまごなしマヨネーズ	とうにゅう ぶたにく	キャベツ、にんじん、しめじ たまねぎ かぼちゃ、きゅうり、コーンかん	ようふうだしのもと、しお ケチャップ、ソース、さけ、しお、こしょう しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 ゆかりおにぎり	こめ	ぎゅうにゅう	のり	しそふりかけ	
19 火	昼食	御飯 とん汁 かじきの煮付け 青菜のごま和え	こめ ごまあぶら さとう すりごま	ぶたにく、みそ、あぶらあげ かじき	だいこん、ねぎ、ごぼう しょうが ほうれんそう、こまつな、にんじん	かつおだしじる しょうゆ、さけ しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 ココアマールケーキ	こむぎこ、さとう、むえんバター	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう		ベーキングパウダー、ココア	
20 水	昼食	ゆかりごはん みそ汁(こまつな・あげ) 豚しゃぶのごまだれ ベイクドじゃが(あおのり)	こめ ねりごま、さとう、すりごま じゃがいも、あぶら	みそ、あぶらあげ ぶたにく	こまつな、たまねぎ キャベツ、にんじん、きゅうり、わかめ、しょうが あおのり	しそふりかけ かつお・こんぶだしじる しょうゆ、りんごす、さけ しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、さとう	ぎゅうにゅう きなこ		しお	
21 木	昼食	御飯 中華スープ(白菜・えのき) 鶏肉の照り焼き 切干大根の炒め酢	こめ かたくりこ、さとう、あぶら さとう、ごま、あぶら	とりにく ちくわ	はくさい、えのきたけ、ねぎ しょうが にんじん、きゅうり、きりぼしだいこん	ちゅうかだし、しお しょうゆ、さけ、しお、こしょう りんごす、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 チーズスコーン	こむぎこ、むえんバター、さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、ミックスチーズ		ベーキングパウダー	
22 金	昼食	御飯 すまし汁(豆腐・わかめ) おさかなバーグ ひじきの煮物	こめ かたくりこ、あぶら ごまあぶら、さとう	とうふ ぶたひきにく、さば あぶらあげ	ねぎ、わかめ かぼちゃ、たまねぎ、にんにく、しょうが にんじん、ひじき、さやえんどう	かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、しお しお しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 カップゼリーとおかし		ぎゅうにゅう			
23 土	昼食	焼きそば バナナ	やきそばめん、あぶら	ぶたにく	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、あおのり バナナ	やきそばソース、さけ、こしょう	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう			

日 曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳 児のみ)	
		黄	赤	緑			
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他		
25 月	昼食	ミートスパゲティー コールスローサラダ スティックチーズ	スパゲティ、こめこ、さとう、あぶら たまごなしマヨネーズ、さとう	ぶたひきにく、ぎゅうひきにく チーズ	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、コーンかん	ケチャップ、ソース、しょうゆ、しお りんごす、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 たけのこの混ぜごはん	こめ、さとう	ぎゅうにゅう とりひきにく	にんじん、たけのこ、いんげん、しいたけ	だしじる、しょうゆ、さけ	
26 火	昼食	御飯 みそ汁(豆腐・えのき) さわらのつけ焼き ほうれん草のナムル	こめ ごま、ごまあぶら	とうふ、みそ さわら	えのきたけ、ねぎ ほうれんそう、にんじん、コーンかん	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、さけ、みりん しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 ジャムサンド(いちご)	しょくパン	ぎゅうにゅう	いちごジャム		
27 水	昼食	カレーライス マカロニサラダ のむヨーグルト	こめ、じゃがいも、あぶら マカロニ、たまごなしマヨネーズ	ぶたにく ツナかん のむヨーグルト	たまねぎ、にんじん、グリーンピース きゅうり、コーンかん	カレールウ こしょう、しお	牛乳
	午後おやつ	ジュース 誕生日ケーキ	ケーキ				
28 木	昼食	鶏のすき煮井 みそ汁(なめこ・だいこん) きゅうりの塩昆布和え	こめ、しらたき、さとう、あぶら ごまあぶら、ごま	とりにく みそ	はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ だいこん、なめこ、わかめ きゅうり、しおこんぶ	しょうゆ、みりん かつお・こんぶだしじる	牛乳
	午後おやつ	牛乳 豆腐ドーナツ	ホットケーキミックス、あぶら、さとう、ごま	ぎゅうにゅう とうふ、ぎゅうにゅう			
30 土	昼食	豚肉の甘みそ井 スティックチーズ	こめ、あぶら、かたくりこ	ぶたにく、みそ チーズ	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん	みりん、さけ、しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう			

- ★ 午前おやつは乳児クラス(もも組、すみれ組、きく組)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



miraiと〜ぶこども園の給食について

ご入園・ご進級おめでとうございます。新生活が始まり、慣れない環境で緊張したり不安になったりするお子さんもいると思います。そんな中、給食が楽しくほっとする時間になるよう、安全で美味しい給食づくりを行ってまいります。今年度もよろしくお願ひ致します。

- 園独自の献立を栄養士が作成しています。それをもとに3名の調理員で調理を行っています。
- 給食は基本的に手作りで、冷凍品や既製品は使用していません。野菜もカット野菜や冷凍品などはほぼ使用せず、生のものを調理室でカットしています。
- おやつも手作りのもの(週に1回と土曜日は既製品のおやつ)を提供しています。

給食に関して不明点や気になる点がありましたら、栄養士までお声かけください。



## しゅん 旬のたべもの

