



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 水	昼食	御飯 みそ汁(はくさい・あげ) 高野豆腐とじゃがいものうま煮 スティックチーズ	こめ <small>じゃがいも、さとう、あぶら</small>	みそ、あぶらあげ ぶたにく、こおりとうふ チーズ	はくさい、えのきたけ にんじん、グリーンピース	かつお・こんぶだしじる <small>かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん</small>	牛乳
	午後おやつ	牛乳 オレンジとおかし	おかし	ぎゅうにゅう オレンジ			
02 木	昼食	ロールパン コーンスープ 照り焼きハンバーグ キャベツのマヨネーズ和え	ロールパン  かたくりこ、さとう マヨネーズ	 <small>ぶたひきにく、ぎゅうひきにく、とうふ</small>	クリームコーン、コーンかん たまねぎ キャベツ、にんじん、きゅうり	ちゅうかだし、しお、パセリこ しょうゆ、みりん、しお しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 きなこおはぎ	こめ、もちこめ、さとう	ぎゅうにゅう きなこ			
03 金	昼食	 とくべつ メニュー	こめ、さとう、あぶら ふ さとう	たまご、とりひきにく とうふ ヨーグルト(むとう)	にんじん、きゅうり、きざみのり こまつな、えのきたけ ももかん	かつおだしじる、みりん、しょうゆ、すしず、しお かつおだしじる、しょうゆ、しお	牛乳
	午後おやつ		おかし	ぎゅうにゅう			
04 土	昼食	肉みそうどん バナナ	うどん、かたくりこ、さとう、あぶら	ぶたひきにく、みそ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ピーマン バナナ	さけ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			
06 月	昼食	ツナピラフ コンソメスープ(キャベツ・コーン) タンドリーチキン 茹でブロッコリー	こめ、あぶら  さとう マヨネーズ	ツナかん  とりにく、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、エリンギ、ピーマン キャベツ、コーンかん にんにく ブロッコリー	ようふうだしのもと、さけ、しお ようふうだしのもと、しお ケチャップ、しょうゆ、カレーこ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 キャロットクッキー	こむぎこ、むえんバター、さとう	ぎゅうにゅう	にんじん	ベーキングパウダー	
07 火	昼食	ミートスパゲティー キャベツの千草和え パイン缶	スパゲティ、こめこ、さとう、あぶら さとう、すりごま、ごまあぶら	ぶたひきにく、ぎゅうひきにく かにかまぼこ	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり パインかん	ケチャップ、ソース、しょうゆ、しお しょうゆ、りんごす	牛乳
	午後おやつ	牛乳 チーズとおかかの焼きおにぎり	こめ、あぶら	ぎゅうにゅう チーズ、かつおぶし			
08 水	昼食	御飯 みそ汁(だいこん・あげ) 豚肉のしょうが炒め かぼちゃの煮物	こめ あぶら、かたくりこ さとう	みそ、あぶらあげ ぶたにく	だいこん、ねぎ たまねぎ、にんじん、しょうが かぼちゃ	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、みりん こんぶだしじる、しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 カップゼリーとおかし	ももゼリー、おかし	ぎゅうにゅう			
09 木	昼食	御飯 みそ汁(豆腐・えのき) かじきの煮付け ブロッコリーのおかか和え	こめ さとう	とうふ、みそ かじき かつおぶし	えのきたけ、ねぎ しょうが ブロッコリー、コーンかん	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、さけ しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 オレンジケーキ	こむぎこ、さとう、むえんバター	ぎゅうにゅう	オレンジジュース	ベーキングパウダー	
10 金	昼食	三色そばろ丼 豆腐とわかめのスープ バナナ	こめ、さとう、あぶら	たまご、とりひきにく とうふ	いんげん、にんじん ねぎ、わかめ バナナ	しょうゆ ちゅうかだし、しょうゆ、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おやつ焼きそば	やきそばめん、あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、かつおぶし	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ	やきそばソース、さけ	
11 土	昼食	中華丼 スティックチーズ	こめ、かたくりこ、ごまあぶら、さとう	ぶたにく チーズ	はくさい、にんじん、たまねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく	しょうゆ、ちゅうかだし、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			
13 月	昼食	チキンカレー ヨーグルトあえ	こめ、じゃがいも、あぶら	とりにく ヨーグルト(むとう)	たまねぎ、にんじん バナナ、みかんかん	カレールウ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし(たべっ子どうぶつ)	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		
14 火	昼食	御飯 すまし汁(こまつな・あげ) さわらのみそ漬け焼き ブロッコリーとひじきの中華和え	こめ さとう、すりごま さとう、ごまあぶら	あぶらあげ みそ、さわら	こまつな、えのきたけ ブロッコリー、コーンかん、ひじき	かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、しお さけ、みりん しょうゆ、りんごす	牛乳
	午後おやつ	牛乳 かぼちゃドーナツ	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	かぼちゃ		
15 水	昼食	タコライス ごぼうサラダ のむヨーグルト	こめ、あぶら マヨネーズ	ぶたひきにく、こなチーズ ツナかん のむヨーグルト	たまねぎ、キャベツ、にんじん、にんにく ごぼう、きゅうり	ケチャップ、ソース、しお しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	カルピス 誕生日ケーキ	ケーキ	にゅうさんきんいんりょう			
16 木	昼食	ゆかりごはん 野菜スープ 鶏の唐揚げ 粉ふき芋	こめ かたくりこ、あぶら、さとう じゃがいも、マヨネーズ	とりにく	キャベツ、にんじん、コーンかん にんにく、しょうが あおのり	しそふりかけ ようふうだしのもと、しお しょうゆ、さけ、しお しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし(ベジタべる)	おかし	ぎゅうにゅう			
17 金	昼食	ロールパン(レーズン) 豆乳クリームシチュー  切干大根のサラダ バナナ	ロールパン じゃがいも、こめこ、あぶら ごまあぶら	とうにゅう、とりにく ツナかん	たまねぎ、にんじん こまつな、コーンかん、きりぼしだいこん バナナ	ようふうだしのもと、しお、パセリこ しょうゆ、りんごす	牛乳
	午後おやつ	牛乳 さけおにぎり	こめ	ぎゅうにゅう さけフレーク	のり		
18 土	昼食	ちゃんぽん風うどん バナナ	うどん、あぶら	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、キャベツ バナナ	しょうゆ、ちゅうかだし、さけ、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			
20 月	昼食	御飯 かき玉汁(豆腐・青菜) 鶏肉のごまみそ焼き ひじきとさつま芋の炒り煮	こめ かたくりこ ごま、さとう さつまいも、さとう、あぶら	とうふ、たまご とりにく、みそ あぶらあげ	チンゲンサイ にんじん、いんげん、ひじき	かつおだしじる、しょうゆ、しお みりん、しょうゆ 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 かみかみおやつ(幼児クラス) おかし(乳児クラス)	おかし おかし	ぎゅうにゅう			
22 水	昼食	御飯 みそ汁(なめこ・だいこん) さばの香味焼き ほうれん草のソテー	こめ さとう あぶら	みそ さば	だいこん、なめこ、わかめ ねぎ、しょうが、レモンかじゅう ほうれんそう、コーンかん	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、みりん しょうゆ、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 フルーツミックスとおかし	おかし	ぎゅうにゅう	ももかん、パインかん、みかんかん		
23 木	昼食	ロールパン(黒糖) ポークビーンズ 大根のシャキシャキサラダ オレンジ	ロールパン じゃがいも、あぶら、さとう ごまあぶら、さとう	ぶたにく、だいず しらすぼし	たまねぎ、にんじん、トマトかん、にんにく きゅうり、きりぼしだいこん オレンジ	ケチャップ、ようふうだしのもと、しお、パセリこ しょうゆ、りんごす	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	
24 金	昼食	御飯 みそ汁(キャベツ・えのき) 鶏の甘辛唐揚げ  もやしとわかめのナムル	こめ かたくりこ、あぶら、さとう さとう、ごま、ごまあぶら	みそ とりにく	キャベツ、えのきたけ もやし、きゅうり、にんじん、わかめ	かつお・こんぶだしじる さけ、しょうゆ、しお りんごす、しょうゆ	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、ホイップクリーム	いちごジャム		
25 土	昼食	大根のそぼろ丼 スティックチーズ	こめ、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	ぶたひきにく、みそ チーズ	だいこん、にんじん、こまつな	しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	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	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			
27月	昼食	御飯 マーボー豆腐 はるさめサラダ オレンジ	こめ かたくりこ、ごまあぶら、さとう はるさめ、さとう、ごまあぶら	とうふ、ぶたひきにく、みそ ハム	たまねぎ、にんじん、しょうが きゅうり オレンジ	しょうゆ、さけ りんごす、しょうゆ、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 プリン おかし(幼児クラスのみ)	プリン おかし	ぎゅうにゅう			
28火	昼食	ハヤシライス 小松菜のサラダ パイン缶	こめ、じゃがいも、あぶら マヨネーズ、すりごま	ぶたにく ベーコン	たまねぎ、にんじん、しめじ こまつな、もやし パインかん	ハヤシルウ、ケチャップ しょうゆ	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			
29水	昼食	御飯 みそ汁(こまつな・えのき) さけのマヨネーズ焼き キャベツの土佐和え	こめ マヨネーズ ごま	みそ、あぶらあげ さけ かつおぶし	こまつな、えのきたけ たまねぎ、コーンかん キャベツ、にんじん、きゅうり、レモンかじゅう	かつお・こんぶだしじる しお しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 バナナのソフトスコーン	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	バナナ	ココア	
30木	昼食	五目うどん 豆腐とわかめのサラダ バナナ	うどん さとう、あぶら	とりにく、あぶらあげ とうふ、ツナかん	にんじん、ほうれんそう、しいたけ きゅうり、コーンかん、わかめ バナナ	かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん しょうゆ、りんごす	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			
31金	昼食	御飯 まろやかみそ汁(豆腐・青菜) 豚肉と大根のカレー炒め スティックチーズ	こめ ごまあぶら、さとう、かたくりこ	とうふ、とうにゅう、みそ ぶたにく チーズ	こまつな、えのきたけ だいこん、にんじん、ピーマン	かつお・こんぶだしじる かつおだしじる、みりん、しょうゆ、カレーこ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 りんごジャムサンド	しょくパン	ぎゅうにゅう	りんごジャム		

- ★ 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



### 1年間を振り返って

今年度も新型コロナウイルスの影響で、クッキングの中止や黙食など、食を楽しむ時間が制限されてしまうこともありました。子どもたちは年度初めに比べて食べられる食材の種類や、食べられる量が増えました。月齢によっては好き嫌いが出てきたり、食べられる量が減ってしまったりすることもあるかもしれませんが、味覚が発達して食べ物様々な味が感じられるようになったり、自分が1回の食事で食べられる適正量が分かってくる…どれも成長の証だと思います。

「今日の給食おいしかったよ!」「苦手な野菜があったけれどがんばって食べたよ!」と子どもたちが声をかけてくれることもあり、喜びを栄養士・調理員で共有しながら今後もよりよい給食づくりに生かしていきたいと思ひます。

今年度もありがとうございました。



しゅん

### 旬のたべもの



ブロッコリー  
キャベツ  
なのはな  
さやえんどう  
ほうれんそう  
いちご  
あさり



### リクエストメニュー

ゆり組さんからリクエストがあったメニューには、マークがついています!

今月の  
おすすめレシピ

## おさかなバーグ



<材料> 4人分

さば水煮缶	120g
鶏ひき肉(もも)	120g
食塩	少々
たまねぎ	40g
れんこん	30g
ひじき	2g
しょうが	少々
片栗粉	12g
ケチャップ	お好みで

<作り方>

- ① たまねぎ、れんこんはみじん切りにする。
- ② ひじきは水でもどし、さば缶は汁気をきっておく。
- ③ ボウルに鶏ひき肉と塩を入れ、粘り気が出るまでよく練る。
- ④ ③に①、②、片栗粉を入れ混ぜる。
- ⑤ 人数分に分けて成形し、フライパンで両面を焼く。



<一口メモ>

さば缶に入っている骨は指でつぶせる状態なので、一緒にこねて食べればカルシウムも摂取できます。  
③のひき肉と塩を練る工程をしっかり行うことで、ハンバーグの食感がふわふわになります。  
豚ひき肉を使用してもよいです。