

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 水	ご飯 味噌汁 鮭の漬け焼き 切干大根の煮付け キャベツと胡瓜の即席漬 果物(柑橘類)	バナナ 麦茶 パン 牛乳	赤色辛みそ・削り節・煮干し・さけ・さつま揚げ・牛乳	精白米・じゃがいも・三温糖・いりごま・調合油・パン	バナナ・たまねぎ・塩わかめ・切干しだいこん・にんじん・キャベツ・きゅうり・いよかん
2 木	パン 南瓜のクリームスープ 豚肉のステーキソースかけ スパゲティソテー 茹で人参 ヨーグルト	ジュース 菓子 おにぎり 麦茶	牛乳・ふたローズ・ヨーグルト	菓子・ロールパン・片栗粉・三温糖・調合油・スパゲティ・有塩バター・精白米	りんごジュース・冷凍くりかぼちゃ・たまねぎ・パセリ・青ピーマン・にんじん
3 金	ごま塩ご飯 味噌汁 豆腐の小判揚げ 人参しりしり 温野菜 ゼリー	牛乳 菓子 おかめうどん 麦茶	牛乳・油揚げ・赤色辛みそ・削り節・煮干し・押し豆腐・鶏ひき肉・淡色辛みそ・まぐろ油漬缶詰・蒸しかまぼこ	菓子・精白米・ごま塩・調合油・三温糖・片栗粉・ごま油・マヨネーズ・ゼリー・ゆでうどん	だいこん・みずな・にんじん・たまねぎ・スナップえんどう・ほうれんそう・長ねぎ・乾しいたけ
4 土	ミートソーススパゲティ 若布スープ コーンサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 おにぎり 麦茶	牛乳・鶏ひき肉・ふたひき肉・バルメザンチーズ・ヨーグルト	菓子・スパゲティ・有塩バター・三温糖・調合油・いりごま・精白米	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・トマトホール缶詰・トマトケチャップ・塩わかめ・長ねぎ・きゅうり・キャベツ・コーン缶詰粒
6 月	ご飯 味噌汁 中華風ローストチキン 茹でキャベツ ひじきの炒り煮 果物(柑橘類)	牛乳 菓子 トマトソースのペンネ ジュース	牛乳・生揚げ・赤色辛みそ・煮干し・削り節・若鶏もも皮なし・さつま揚げ・ベーコン・バルメザンチーズ	菓子・精白米・三温糖・ごま油・糸こんにゃく・調合油・ペンネ	りよくとうもろやし・長ねぎ・しょうが・にんにく・たまねぎ・キャベツ・乾ひじき・にんじん・さやいんげん・いよかん・青ピーマン・トマトケチャップ・トマトホール缶詰・りんごジュース
7 火	若布ごはん 味噌汁 カジキマグロの竜田揚げ マカロニサラダ キャベツと塩昆布のお浸し 果物(柑橘類)	ヨーグルト 麦茶 チーズ蒸しパン 牛乳	ヨーグルト・木綿豆腐・赤色辛みそ・煮干し・削り節・めかじき・ロースハム・プロセスチーズ・牛乳	精白米・片栗粉・調合油・マカロニ・マヨネーズ・ごま油	えのきたけ・こまつな・しょうが・にんじん・きゅうり・キャベツ・塩昆布・いよかん
8 水	パン ジュリエンヌスープ オムレツ 粉吹き芋 蒸し野菜 ヨーグルト	バナナ 麦茶 おかがチャーハン 麦茶	鶏卵・鶏ひき肉・ヨーグルト・削り節	ロールパン・調合油・じゃがいも・精白米	バナナ・キャベツ・にんじん・たまねぎ・セロリー・トマトケチャップ・にんじん・スナップえんどう・こねぎ
9 木	カレーライス 白菜スープ 和風サラダ 果物(バナナ)	ジュース 菓子 お好み揚げ 麦茶	ふたローズ・なると・ベーコン・鶏卵・削り節	菓子・精白米・じゃがいも・調合油・いりごま・ごま油・天ぷら粉	りんごジュース・たまねぎ・にんじん・はくさい・長ねぎ・キャベツ・きゅうり・塩わかめ・ぶなしめじ・バナナ・こねぎ・あおのり
10 金	麻婆丼 韓国風スープ 花畑サラダ 果物(柑橘類)	牛乳 菓子 じゃがマヨ 牛乳	牛乳・木綿豆腐・ふたひき肉・赤色辛みそ	菓子・精白米・調合油・三温糖・片栗粉・いりごま・じゃがいも・マヨネーズ	長ねぎ・しょうが・にんにく・塩わかめ・たまねぎ・キャベツ・にんじん・きゅうり・冷凍コーン・いよかん
11 土	鶏南蛮 南瓜の甘煮 ヨーグルト	牛乳 菓子 パン 牛乳	牛乳・若鶏もも皮なし・削り節・ヨーグルト	菓子・ゆでうどん・片栗粉・調合油・三温糖・パン	にんじん・たまねぎ・長ねぎ・ほうれんそう・冷凍くりかぼちゃ
13 月	ふりかけご飯 けんちん汁 野菜入り卵焼き 鶏肉の胡麻サラダ 果物(柑橘類)	牛乳 菓子 じゃが天 牛乳	牛乳・木綿豆腐・赤色辛みそ・鶏卵・若鶏もも皮なし	菓子・精白米・糸こんにゃく・調合油・三温糖・ねりごま・じゃがいも・薄力粉	ごぼう・にんじん・だいこん・長ねぎ・乾しいたけ・切りみつば・きゅうり・キャベツ・りよくとうもろやし・にんじん・いよかん
14 火	ご飯 味噌汁 鯖の甘辛煮 金平牛蒡 かぶの甘酢 果物(柑橘類)	ヨーグルト 麦茶 ホワイトラスク 牛乳	ヨーグルト・赤色辛みそ・削り節・煮干し・さば・牛乳	精白米・三温糖・調合油・いりごま・食パン・粉糖	えのきたけ・たまねぎ・チンゲンサイ・しょうが・ごぼう・にんじん・かぶ・きゅうり・いよかん・レモン
15 水	パン 野菜のカレースープ ナゲット 温野菜 ヨーグルト	バナナ 麦茶 納豆チャーハン 麦茶	ベーコン・鶏ひき肉・押し豆腐・鶏卵・ヨーグルト・納豆	ロールパン・じゃがいも・調合油・片栗粉・精白米・ごま油	バナナ・たまねぎ・にんじん・キャベツ・にんにく・しょうが・トマトケチャップ・スナップえんどう・こねぎ

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂肪(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(β-カル当量:RE)(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
乳児	505	18.9	13.9	217	1.9	161	0.28	0.35	33	3.7	2.2
幼児	585	21.7	15.9	188	2.4	180	0.32	0.33	38	4.7	2.6

\*野菜の平均摂取量 乳児80.0g 幼児100.4g

\*おやつの上段は乳児の午前のおやつです。  
\*食材の仕入れなどの都合により献立を変更することもあります。  
\*乳児は卵不使用のマヨネーズを使用しています。



日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
16 木	ご飯 味噌汁 すき焼き風煮 アスパラ和え 果物(バナナ)	ジュース 菓子 子チミ 麦茶	赤色辛みそ・削り節・煮干し・ぶたロース・焼き豆腐	菓子・精白米・しらたき・調合油・三温糖・すりごま・薄力粉・ごま油	りんごジュース・えのきだけ・キャベツ・こまつな・にんじん・長ねぎ・たまねぎ・はくさい・アスパラガス・バナナ・コーン缶詰クリーム・にら
17 金	ご飯 味噌汁 鶏肉のりんごソースがけ 野菜ソテー 南瓜の甘煮 果物(柑橘類)	牛乳 菓子 カレーうどん 麦茶	牛乳・油揚げ・赤色辛みそ・削り節・煮干し・若鶏もも皮なし・ぶたロース	菓子・精白米・三温糖・有塩バター・調合油・ゆでうどん	だいこん・こねぎ・りんご・たまねぎ・キャベツ・にんじん・りょくとうもろこし・青ピーマン・冷凍くりかぼちゃ・いよかん・長ねぎ
18 土	スパゲティナポリタン もやしのスープ グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 おにぎり 麦茶	牛乳・ロースハム・バルメザンチーズ・ベーコン・ヨーグルト	菓子・スパゲティ・調合油・いりごま・精白米	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・トマトケチャップ・りょくとうもろこし・生しいたけ・きゅうり・キャベツ
20 月	筍ごはん 味噌汁 鮭の塩焼き もやしとほうれん草の胡麻和え 人参の甘煮 果物(柑橘類)	牛乳 菓子 マドレーヌ 牛乳	牛乳・油揚げ・木綿豆腐・赤色辛みそ・煮干し・削り節・さけ・鶏卵	菓子・精白米・調合油・三温糖・すりごま・薄力粉・有塩バター	にんじん・ゆでたけのこ・長ねぎ・えのきだけ・りょくとうもろこし・ほうれんそう・いよかん・レモン果汁
21 火	ぶりかけご飯 味噌汁 干草焼き 五目金平 温野菜 果物(柑橘類)	ジュース 菓子 きな粉パン 牛乳	赤色辛みそ・煮干し・削り節・鶏卵・鶏ひき肉・きな粉・牛乳	菓子・精白米・車心・調合油・三温糖・糸こんにゃく・いりごま・ロールパン	りんごジュース・たまねぎ・塩わかめ・乾しいたけ・にんじん・切りみつば・ごぼう・れんこん・スナックえんどう・いよかん
22 水	パン ミネストローネスープ はんぺんフライ シャーマンポテト 茹でアスパラ ヨーグルト	バナナ 麦茶 いなりの寿司 麦茶	はんぺん・鶏卵・ベーコン・ヨーグルト・油揚げ	ロールパン・スパゲティ・有塩バター・薄力粉・パン粉・調合油・じゃがいも・精白米・三温糖・いりごま	バナナ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリー・にんにく・パセリ・トマトホール缶詰・アスパラガス
23 木	お赤飯 すまし汁 煮込みハンバーグ 茹でキャベツ スパゲティソテー 煮付け 果物(柑橘類)	ヨーグルト 麦茶 いちごのロールケーキ ジュース	ヨーグルト・ささげ・木綿豆腐・削り節・鶏ひき肉・ぶたひき肉・鶏卵・さつま揚げ	ごま塩・パン粉・調合油・スパゲティ・三温糖・ロールケーキ	えのきだけ・ほうれんそう・長ねぎ・たまねぎ・にんじん・トマトケチャップ・キャベツ・青ピーマン・だいこん・いよかん・りんごジュース
24 金	ご飯 味噌汁 チキンのオープン焼き ポテトサラダ キャベツのおかか和え 果物(バナナ)	牛乳 菓子 カレー風味スパゲティ 麦茶	牛乳・絹ごし豆腐・赤色辛みそ・煮干し・削り節・若鶏もも皮なし・ロースハム・ベーコン	菓子・精白米・ごま油・じゃがいも・マヨネーズ・スパゲティ・調合油	なめこ・長ねぎ・にんじん・きゅうり・たまねぎ・キャベツ・バナナ・青ピーマン・トマトケチャップ
25 土	五目うどん 南瓜のそぼろ煮 フルーツヨーグルト	牛乳 菓子 パン 牛乳	牛乳・油揚げ・なると・削り節・鶏ひき肉・ヨーグルト	菓子・ゆでうどん・三温糖・調合油・パン	ほうれんそう・長ねぎ・乾しいたけ・冷凍くりかぼちゃ・みかん缶詰・白桃缶
27 月	ご飯 味噌汁 豚マヨ炒め のらぼうのおかかあえ 胡瓜の塩昆布和え 果物(柑橘類)	牛乳 菓子 五目おこわ 麦茶	牛乳・生揚げ・赤色辛みそ・煮干し・削り節・ぶたロース・若鶏もも皮なし	菓子・精白米・マヨネーズ・ごま油・糸こんにゃく・三温糖・調合油	りょくとうもろこし・長ねぎ・にんにく・しょうが・のらぼう・キャベツ・にんじん・きゅうり・塩昆布・いよかん・ごぼう・乾しいたけ
28 火	ご飯 味噌汁 鯖の香味焼き 筑前煮 胡瓜と若布の酢の物 果物(柑橘類)	ヨーグルト 麦茶 ドーナッツ 牛乳	ヨーグルト・赤色辛みそ・煮干し・削り節・さわら・若鶏もも皮なし・鶏卵・牛乳	精白米・糸こんにゃく・三温糖・調合油・いりごま・薄力粉・有塩バター	たまねぎ・えのきだけ・ほうれんそう・しょうが・長ねぎ・ゆでたけのこ・にんじん・ごぼう・れんこん・きゅうり・塩わかめ・いよかん・レモン果汁
30 木	青菜御飯 野菜スープ 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ 人参の甘煮 ゼリー	ジュース 菓子 おにぎり(1.2才) 柏餅(3.4.5才) 麦茶	若鶏もも皮なし	菓子・精白米・片栗粉・調合油・マカロニ・マヨネーズ・三温糖・ゼリー	りんごジュース・たまねぎ・にんじん・にら・りょくとうもろこし・乾しいたけ・しょうが・にんにく・キャベツ・きゅうり

入園・進級おめでとうございます

新年度がスタートしました。新しい環境に期待と不安でドキドキ、わくわくしている子どもたち。毎日を元気で過ごせるように、おいしくて栄養たっぷりの給食づくりをこころがけていきます。食事の時間が待ち遠しく、みんなで食べることが楽しみな子どもになってほしいと思っています。



食事時の「いただきます」「ごちそうさま」

食べ始めるときに「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」。あたりまえのようですが、あわだたい生活のなかでは忘れてしまうこともありますね。子どもに習慣づけるには、まず大人がきちんとあいさつをしてみせることが大切です。そして、食事時にはなるべくテレビは消し、食事に集中できるようにしましょう。

