



今月登場する旬の食材・果物
みかん・りんご
ごぼう・カリフラワー
など

12がつ 給食献立表



*乳児クラスは、9時半頃にビスケットが出ます。
*アレルギー等の確認のため、食べたことのない食材はご家庭で事前に試してみてください。

午後のおやつは、完了食・1歳・2歳クラスは【乳児】
3歳・4歳・5歳クラスは【幼児】欄をご覧ください。

| | きょうしやく | さいりょう | おやつ | のみもの | さいりょう |
|-----|--|--|--|--------------|--|
| 2月 | ★つなちゃんはん こまつなの ひきにくいため たまねぎとえのきの みそしる ※おてつだい※ ほどうぐみ たまねぎの かわむき | 七分つき米・ツナ缶・人参・ レタス・玉ねぎ・サラダ油・ 塩・醤油・ エッグフリーマヨネーズ/小松菜・も やし・人参・豚ひき肉・ごま油・醤油 油・洗糖・酒・片栗粉/玉ねぎ・えの きたけ・味噌 | 乳児 まーぶるけーき(くろごま) たべにほし 乳児 まーぶるけーき(くろごま) だいこんとこーんのすーび 2さい〜たべにほし | ミルク ミルク | 薄力粉・強力粉・ベーキングパウ ダー・上白糖・塩・豆乳・サラダ 油・黒練りごま/牛乳 【2才〜食べ煮干し】 【乳児:大根・冷凍コーン・塩】 |
| 3火 | あわいりごはん ★さけのしおやき ごぼうのまよねーずいため わかめとこまつなのすましじる | 七分つき米・あわ/甘塩鮭/ごぼう・ 人参・はす・さやいんげん・エッグ フリーマヨネーズ・醤油・洗糖/生わか め・小松菜・長ねぎ・醤油・塩 | 乳児 しはんせんべい しはんくつきー 乳児 しはんせんべい しはんくつきー | ジュース ジュース | 市販菓子 りんごジュース |
| 4水 | まるばん ぼーくしちゅー はなやさいそてー | 丸パン/豚もも肉・赤ワイン・じゃが いも・玉ねぎ・人参・セロリー・エ リンギ・にんにく・サラダ油・ホー ルトマト缶・トマトケチャップ・ 塩・米粉・発酵豆乳マーガリン・洗 糖/ブロッコリー・カリフラワー・ ペーコン・オリーブ油・塩 | 乳児 こーんびらふ みかん 乳児 こーんびらふ だいこんのすましじる みかん | ミルク ミルク | 七分つき米・塩・ウィンナー・冷 凍コーン・玉ねぎ・人参・サラダ 油/みかん/麦茶 【乳児:大根・長ねぎ・醤油・塩/ 牛乳】 |
| 5木 | ゆかりごはん ★とりのすばいしーからあげ にゅうじ:とりにくのすばいしーやき ちゅうかあえに ふとちんげんさいのみそしる | 七分つき米・ゆかり/鶏もも肉・酒・ 醤油・カレー粉・にんにく・生姜・ 片栗粉・カレー粉・揚げ油/キャベ ツ・人参・緑豆春雨・ハム・サラダ 油・洗糖・塩・酢・醤油・ごま油/お つゆ鮭・青梗菜・味噌 | 乳児 まーまれーどけーき 乳児 まーまれーどけーき かぶのすーび | ミルク ミルク | 薄力粉・ベーキングパウダー・上 白糖・サラダ油・豆乳・マーマ レード/飲むヨーグルト 【乳児:かぶ・かぶ菜・醤油・ 塩】 |
| 6金 | ちきんかれーらいす きりほしだいこんのもの むぎちゃ りんごぜりー ※おてつだい※ みかんぐみ たまねぎの かわむき | 七分つき米・押麦・鶏もも肉・ 酒・じゃがいも・玉ねぎ・人参・ にんにく・りんご・アラベルカ レールウ・サラダ油・豆乳/切り 干し大根・油揚げ・干し椎茸・人 参・洗糖・醤油/麦茶/市販りんご ゼリー | 乳児 ほうとううどん みかん 乳児 ほうとううどん みかん | ミルク ミルク | 乾麺・長ねぎ・人参・かぼちゃ・ 小松菜・味噌/みかん 【乳児:牛乳】 |
| 7土 | きのこすばげってい さんしょくに ほうれんそうとぶたにくのすーび みかん | スパゲッティ・ハム・玉ねぎ・しめ じ・えのきたけ・オリーブ油・塩・ 醤油/じゃがいも・人参・冷凍コ ーン・サラダ油・洗糖・塩/豚もも肉・ 酒・醤油・片栗粉・ほうれん草・人 参・醤油・塩/みかん | 乳児 おかしもりあわせ 乳児 おかしもりあわせ | ジュース ジュース | 市販菓子 りんごジュース |
| 9月 | きびいりごはん ぶたにくのぶるこぎ えのきのばいにくあえに かぼちゃとたまねぎのみそしる | 七分つき米・きび/豚もも肉・豚 肩ロース・酒・醤油・みりん・洗 糖・長ねぎ/えのきたけ・酒・人 参・もやし・青梗菜・練り梅・醤油 油・粉削り/かぼちゃ・玉ねぎ・ 味噌 | 乳児 りんごくつきー 乳児 りんごくつきー だいこんとわかめのすましじる | ミルク ミルク | 発酵豆乳マーガリン・薄力粉・上 白糖・ベーキングパウダー・りん ご/牛乳 【乳児:大根・カットわかめ・醤油 油・塩】 |
| 10火 | きつねうどん さといものそばろに よーぐると | 乾麺・油揚げ・醤油・洗糖・小松 菜・生わかめ・長ねぎ・人参・醤油 油・みりん・塩/豚ひき肉・里 芋・人参・さやいんげん・みり ん・洗糖・醤油・サラダ油・片栗 粉/加糖ヨーグルト | 乳児 しらすちゃん たべにほし 乳児 しらすちゃん ちんげんさいのみそしる 2さい〜たべにほし | ミルク ミルク | 七分つき米・しらす干し・長ね ぎ・塩・サラダ油/麦茶 【2才〜食べ煮干し】 【乳児:牛乳/青梗菜・玉ねぎ・味 噌】 |
| 11水 | あわいりごはん さわらのかばやき だいこんきんぴら とうふとにらのすましじる | 七分つき米・あわ/さわら・生 姜・酒・片栗粉・揚げ油・醤油・ 洗糖・みりん/大根・油揚げ・人 参・サラダ油・洗糖・醤油・さや いんげん・木綿豆腐・ニラ・醤油 油・塩 | 乳児 つなまよらすく りんご 乳児 つなまよらすく ほてとのすーび 2さい:りんご/O、1さい:みかん | ミルク ミルク | 食パン・エッグフリーマヨネー ズ・ツナ缶・玉ねぎ/牛乳/ りんご 【乳児:じゃがいも・玉ねぎ・塩 /0.1才:みかん/2才:りんご】 |
| 12木 | ★のりのつくだにごはん すきやきふうに ほうれんそうのごまに たまねぎのみそしる | 七分つき米・きび・刻みのみり 醤油・みりん/豚もも肉・人参・ 白滝・白菜・長ねぎ・車麩・ サラダ油・洗糖・醤油 ほうれん草・もやし・白ごま・ 洗糖・醤油/キャベツ・ 玉ねぎ・味噌 | 乳児 ちゅうかまんじゅう 乳児 ちゅうかまんじゅう とまとぼすたすーび | ミルク ミルク | 上白糖・豆乳・ホットケーキミッ クス・塩・小豆/飲むヨーグルト 【乳児:シェルマカロン・玉ね ぎ・トマト・塩】 |
| 13金 | ばんもりあわせ(じゃむつき) 乳児:こくとうばん とうふのみーとろーぶ ぶろっこりーこーんそてー こーんすーび うきうき ばーてい! | パン盛り合わせ(食パン・丸パン・黒糖 パン)・いちごジャム・ブルーベリー ジャム/木綿豆腐・豚ひき肉・玉ねぎ ・サラダ油・パン粉・豆乳・塩・サラダ 油・トマトケチャップ・ウスターソース /ブロッコリー・冷凍コーン/ペーコ ン・サラダ油・塩/ペーコン・玉ねぎ・ にんじん・冷凍コーン・とうもろこし ペースト | 乳児 やきおにぎり(みそ) にほしこまちつぶ 乳児 やきおにぎり(みそ) いもとおおなのすーび 2さい〜にほしこまちつぶ | ミルク ミルク | 七分つき米・塩・味噌・みりん・ 洗糖/麦茶 【2才〜食べ煮干し・白ごま・洗 糖・醤油】 【乳児:牛乳/じゃがいも・小松 菜・醤油・塩】 |
| 14土 | ちきんらいす ほうれんそういため だいこんととりにくのすーび みかん | 七分つき米・トマトケチャップ・ 鶏もも肉・玉ねぎ・エリンギ・さ やいんげん・サラダ油・塩/ほう れん草・ペーコン・冷凍コーン・ 塩・サラダ油/大根・人参・鶏も も肉・醤油・塩/みかん | 乳児 おかしもりあわせ 乳児 おかしもりあわせ | ジュース ジュース | 市販菓子 りんごジュース |
| 16月 | つなちゃんはん こまつなのひきにくいため たまねぎとえのきののみそしる ※おてつだい※ りんごぐみ たまねぎの かわむき | 七分つき米・ツナ缶・ 人参・レタス・玉ねぎ・ サラダ油・塩・醤油・ エッグフリーマヨネー ズ/小松菜・もやし・人 参・豚ひき肉・ごま油・醤油・ 洗糖・酒・片栗粉/玉ねぎ・ えのきたけ・味噌 | 乳児 まーぶるけーき(くろごま) たべにほし 乳児 まーぶるけーき(くろごま) だいこんとこーんのすーび 2さい〜たべにほし | ミルク ミルク | 薄力粉・強力粉・ベーキングパウ ダー・上白糖・塩・豆乳・サラダ 油・黒練りごま/牛乳 【2才〜食べ煮干し】 【乳児:大根・冷凍コーン・塩】 |

| | | | | | | |
|---------|---|---|----|--|--|--|
| 17 火 | あわいりごはん さけのしおやき ごぼうのまよねーずいため わかめとこまつなのすましじる | 七分つき米・あわ/甘塩鮭/ ごぼう・人参・はす・ さやいんげん エッグフリーマヨネーズ・ 醤油・洗糖/生わかめ・ 小松菜・長ねぎ・醤油・塩 | 幼児 | だいがくいも | | さつまいも・揚げ油・酒・みりん・洗糖・醤油/牛乳【乳児・シエルマカロニ・玉ねぎ・塩】 |
| | | | 乳児 | だいがくいも ばすたすーぶ | | |
| 18 水 | まるばん ぼーくしちゅー はなやさいそてー | 丸パン/豚も肉・赤ワイン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・セロリー・エリンギ・にんにく・サラダ油・ホルトマト缶・トマトケチャップ・塩・米粉・発酵豆乳マーガリン・洗糖/フロコリー・カリフラワー・ベーコン・オリーブ油・塩 | 幼児 | こーんびらふ みかん | | 七分つき米・塩・ウインナー・冷凍コーン・玉ねぎ・人参・サラダ油/みかん/麦茶【乳児・大根・長ねぎ・醤油・塩/牛乳】 |
| | | | 乳児 | こーんびらふ だいいこんのすましじる みかん | | |
| 19 木 | ゆかりごはん とりのすばいしーからあげ にゅうじ：とりにくのすばいしーやき ちゅうかあえに ふとちんげんさいのみそじる | 七分つき米・ゆかり/鶏も肉・酒・醤油・カレー粉・にんにく・生姜・片栗粉・カレー粉・揚げ油/キャベツ・人参・緑豆春雨・ハム・サラダ油・洗糖・塩・酢・醤油・ごま油/おつゆ麩・青梗菜・味噌 | 幼児 | まーまれーどけーき | | 薄力粉・ベーキングパウダー・上白糖・サラダ油・豆乳・マーマレード/飲むヨーグルト【乳児/かぶ・かぶ菜・醤油・塩】 |
| | | | 乳児 | まーまれーどけーき かぶのすーぶ | | |
| 20 金 | きびいりごはん さわらのゆずみそやき こまつなのいそあえ もずくとだいいこんのすましじる | 七分つき米・きび/さわら・洗糖・醤油・みりん・酒・白みそ・ゆず/小松菜・人参・もやし・醤油・刻みのり/もずく・長ねぎ・大根・醤油・塩 | 幼児 | ほうとううどん みかん | | 乾麺・長ねぎ・人参・かぼちゃ・小松菜・味噌/みかん【乳児/牛乳】 |
| | | | 乳児 | ほうとううどん みかん | | |
| 21 土 | きのこすばげってい さんしょくに ほうれんそうとぶたにくのすーぶ みかん | スワグッティ・ハム・玉ねぎ・しめじ・えのきたけ・オリーブ油・塩・醤油/じゃがいも・人参・冷凍コーン・サラダ油・洗糖・塩/豚も肉・酒・醤油・片栗粉・ほうれん草・人参・醤油・塩/みかん | 幼児 | おかしもりあわせ | | 市販菓子 りんごジュース |
| | | | 乳児 | おかしもりあわせ | | |
| 23 月 | きびいりごはん ぶたにくのぶるこぎ えのきのばいにくあえに かぼちゃとたまねぎのみそじる | 七分つき米・きび/豚も肉・豚肩ロース・酒・醤油・みりん・洗糖・長ねぎ/えのきたけ・酒・人参・もやし・青梗菜・練り梅・醤油・粉削り/かぼちゃ・玉ねぎ・味噌 | 幼児 | りんごくつきー | | 発酵豆乳マーガリン・薄力粉・上白糖・ベーキングパウダー・りんご/牛乳【乳児・大根・カットわかめ・醤油・塩】 |
| | | | 乳児 | りんごくつきー だいいこんとわかめのすましじる | | |
| 24 火 | きつねうどん さといものそぼろに よーぐると | 乾麺・油揚げ・醤油・洗糖・小松菜・生わかめ・長ねぎ・人参・醤油・みりん・塩/豚き肉・里芋・人参・さやいんげん・みりん・洗糖・醤油・サラダ油・片栗粉/加糖ヨーグルト | 幼児 | しらすちゃーはん たべにぼし | | 七分つき米・しらす干し・長ねぎ・塩・サラダ油/麦茶【2才～/食へ煮干し】 【乳児/牛乳/青梗菜・玉ねぎ・味噌】 |
| | | | 乳児 | しらすちゃーはん ちんげんさいのみそじる 2さい～たべにぼし | | |
| 25 水 | あわいりごはん さわらのかばやき だいいこんきんぴら とうふとにらのすましじる | 七分つき米・あわ/さわら・生姜・酒・片栗粉・揚げ油・醤油・洗糖・みりん/大根・油揚げ・人参・サラダ油・洗糖・醤油・さやいんげん・木綿豆腐・ニラ・醤油・塩 | 幼児 | つなまよらすく りんご | | 食パン・エッグフリーマヨネーズ・ツナ缶・玉ねぎ/牛乳/りんご【乳児/じゃがいも・玉ねぎ・塩/0.1才みかん/2才りんご】 |
| | | | 乳児 | つなまよらすく ぼてとのすーぶ 2さい/りんご/0.1さいみかん | | |
| 26 木 | のりのつくだにごはん すきやきふうに ほうれんそうのごまに たまねぎのみそじる | 七分つき米・きび・刻みのり・醤油・みりん/豚も肉・人参・白滝・白菜・長ねぎ・車麩・サラダ油・洗糖・醤油/ほうれん草・もやし・白ごま・洗糖・醤油/キャベツ・玉ねぎ・味噌 | 幼児 | ちゅうかまんじゅう | | 上白糖・豆乳・ホットケーキミックス・塩・小豆/飲むヨーグルト【乳児/シエルマカロニ・玉ねぎ・トマト・塩】 |
| | | | 乳児 | ちゅうかまんじゅう とまとばすたすーぶ | | |
| 27 金 | ちきんかれーらいす きりほしだいいこんのもの むぎぢゃ りんごぜりー | 七分つき米・押麦・鶏も肉・酒・じゃがいも・玉ねぎ・人参・にんにく・りんご・Aラベルカレールウ・サラダ油・豆乳/切り干し大根・油揚げ・干し椎茸・人参・洗糖・醤油/麦茶/市販りんごゼリー | 幼児 | やきおにぎり(みそ) にほしごまちっぶ | | 七分つき米・塩・味噌・みりん・洗糖/麦茶【2才～/食へ煮干し・白ごま・洗糖・醤油】 【乳児/牛乳/緑豆春雨・小松菜・醤油・塩】 |
| | | | 乳児 | やきおにぎり(みそ) はるさめとあおなのすーぶ 2さい～にほしごまちっぶ | | |
| 28 土 | ちきんらいす ほうれんそういため だいいこんととりにくのすーぶ りんごぜりー | 七分つき米・トマトケチャップ・鶏も肉・玉ねぎ・エリンギ・さやいんげん・サラダ油・塩/ほうれん草・ベーコン・冷凍コーン・塩・サラダ油/大根・人参・鶏も肉・醤油・塩/市販りんごゼリー | 幼児 | おかしもりあわせ | | 市販菓子 りんごジュース |
| | | | 乳児 | おかしもりあわせ | | |

30日・31日 お休みです。 良いお年をお迎えください



| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 鉄 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 塩分 | 食物繊維 |
|--------|-------|-------|------|-------|-----|-------|--------|--------|-------|-----|------|
| 1.2歳 | 559 | 18.3 | 17.3 | 196 | 2.0 | 158 | 0.25 | 0.21 | 16 | 2.3 | 4.9 |
| 3.4.5歳 | 602 | 20.2 | 17.3 | 169 | 2.7 | 173 | 0.31 | 0.19 | 18 | 2.6 | 5.5 |



今月の献立のわらい

- *季節感を取り入れた食品の種類、料理の種類を増やしていきます。
- *運動量が増えるので、献立、おやつにボリュームを持たせます。
- *咀嚼力をつけるような献立を取り入れます。

*献立は、食材の都合により変更することがあります。
*りんご・梨は2歳は薄切りにし、乳児はみかんに変更して提供します。



12がつに
おいしい
旬のたべもの

《野菜》 くり カリフラワー かぶ 小松菜 大根
蓮根 ごぼう キノコ類
《果物》 りんご かき なし いちじく
《芋類》 じゃがいも さといも さつまいも
《魚》 かじき さけ さば さんま カレイ

リクエスト献立が始まります!

ぶどう組さんは、卒園まであと4か月になりました。そこで、卒園までにもう一度食べたいお気に入りの献立をリクエストしてもらいました。
12月～3月まで、ぶどう組さんのリクエスト献立を給食の中に取り入れていきたいと思ひます。どうぞお楽しみに!
※★マークの付いたメニューがリクエストメニューです。

