



10がっ 給食献立表



*乳児クラスは、9時半頃に牛乳または飲むヨーグルトが出ます。
*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。

	きょうしゅく	ざいりょう	おやつ	ざいりょう
1 水	きびいりごはん さけのさいきょうやき ひじきのにもの もずくのすましじる	七分つき米・きび/鮭・洗糖・醤油・ みりん・酒・白味噌/干しひじき・人 参・油揚げ・洗糖・醤油・みりん・ サラダ油/もずく・長ねぎ・えのきた け・醤油・塩	幼児 ふらいどぼと ぎゅうにゅう 乳児 ふらいどぼと とうふとたまねぎのみそじる	じゃがいも・揚げ油・塩・あおの り/牛乳 【乳児: 木綿豆腐・玉ねぎ・味 噌】
2 木	まーぼーどうふどん ぼいるやさしい わかめとたまねぎのみそじる	七分つき米・押麦・木綿豆腐・豚ひ き肉・長ねぎ・干し椎茸・たけの こ・人参・生姜・にんにく・味噌・ 醤油・洗糖・ごま油・片栗粉/もや し・人参・きゅうり・キャベツ・洗 糖・酢・醤油・ごま油/わかめ・玉ね ぎ・味噌	幼児 つなのかわりあげ のむよーぐと 乳児 つなのかわりあげ ふとこまつなのすましじる	餃子の皮・ツナレトルト・玉ね ぎ・ピーマン・塩・エッグフリー マヨネーズ・揚げ油/飲むヨーグ ルト 【乳児: おつゆ鮭・小松菜・塩・ 醤油】
3 金	むぎごはん れんこんつくねやき こまつなのいそあえ あきのぐだくさんしる	七分つき米・押麦・鶏ひき肉・醤油・ みりん・生姜・れんこん・長ねぎ・ パン粉・酒・サラダ油・醤油・みり ん・片栗粉/小松菜・もやし・人参・ 醤油・刻みのり/豚もも肉・酒・大 根・人参・ごぼう・白菜・サラダ 油・しめじ・板こんにゃく・醤油・ 塩	幼児 りんごじゃむさんと ぎゅうにゅう 乳児 りんごじゃむさんと ちんげんさいのすーぶ	食パン・りんご・上白糖/牛乳 【乳児: 青梗菜・玉ねぎ・塩】
4 土	ぶたどん さつまいものきんぴら かぶのみそじる みかん	七分つき米・豚肩ロース・にんに く・白滝・長ねぎ・玉ねぎ・しめ じ・醤油・酒・洗糖・サラダ油/さ つまいも・人参・さやいんげん・ごま 油・洗糖・醤油/かぶ・かぶ菜・味噌 /果物: みかん	幼児 おかしもりあわせ りんごじゅす 乳児	市販菓子 りんごジュース 
6 月	ゆかりごはん ぶたにくのしょうがやき きゃべつとこーんのそてー とうふとにらのすましじる	七分つき米・ゆかり/豚もも肉・酒・ みりん・醤油・生姜・玉ねぎ・サラ ダ油/キャベツ・冷凍コーン・ペー コン・サラダ油・塩/木綿豆腐・にら・ 醤油・塩	幼児 おつきさまむしばん ぎゅうにゅう みかん 乳児 おつきさまむしばん こまつなのみそじる みかん	薄力粉・ベーキングパウダー・き な粉・上白糖・塩・豆乳・サラダ 油/牛乳 果物: みかん 【乳児: 小松菜・玉ねぎ・味噌】 
7 火	まるぱん とりにくのおれんじに もやしいため えーびーしーばすたすーぶ	丸パン/鶏もも肉・マーマレード・に んにく・生姜・醤油/もやし・にら・ 人参・サラダ油・塩・醤油/ABCマ カロニ・冷凍コーン・ペーコン・玉 ねぎ・キャベツ・塩	幼児 まいたけおこわ むぎちゃ にぼしこまちっぶ 乳児 まいたけおこわ かぶのみそじる 2才〜にぼしこまちっぶ	七分つき米・もち米・生姜・鶏も も肉・舞茸・人参・青梗菜・酒・ 醤油・塩・ごま油/麦茶 【乳児: かぶ・かぶ菜・味噌】 【2才〜: 食べ煮干し・白ごま・ 洗糖・醤油】
8 水	むぎごはん さんまのかばやき 乳児: しろみざかなのかばやき すいりやさしい だいこんとなめこのみそじる	七分つき米・押麦/さんま(乳児: ま だい)・生姜・酒・片栗粉・揚げ 油・醤油・洗糖・みりん/ごぼう・人 参・れんこん・白滝・サラダ油・洗 糖・塩・酢・醤油/大根・なめこ・味 噌	幼児 きゅうぶけーき ぎゅうにゅう りんご 乳児 きゅうぶけーき はるさめすーぶ 2才〜: りんご、0.1才: みかん	米粉・キャロブパウダー・ベーキ ングパウダー・キャロブ粉・りん ごジュース・洗糖・サラダ油・豆 乳・粉糖/牛乳 幼児: りんご 0.1才: みかん 【乳児: 春雨・小松菜・醤油・ 塩】 
9 木	ねぎしおちゃーはん ひじきはるさめそてー とりとさつまいものとうにゅうみそじる	七分つき米・押麦・醤油・塩・ごま 油・豚肩ロース・豚もも肉・長ね ぎ・エリンギ・サラダ油・塩・醤油/ 干しひじき・ペーコン・もやし・春 雨・ごま油・塩/鶏もも肉・さつまい も・玉ねぎ・人参・こねぎ・ペー コン・サラダ油・豆乳・味噌	幼児 りんごかつぶけーき のむよーぐと 乳児 りんごかつぶけーき だいこんとわかめのみそじる	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・干しひじき・洗糖・醤油/飲む ヨーグルト 【乳児: 大根・カットわかめ・醬 油・塩】
10 金	みそらーめん ぶろっこりーそてー よーぐと	中華麺・豚もも肉・酒・サラダ油・ にんにく・生姜・もやし・白菜・人 参・干し椎茸・長ねぎ・冷凍コー ン・醤油・塩・洗糖・味噌・酒・ご ま油<出汁: かつお昆布だし・煮干 し・生姜・長ねぎ>/ブロッコリー・ 玉ねぎ・ペーコン・しめじ・サラダ 油・塩/加糖ヨーグルト	幼児 やきおにぎり むぎちゃ たべにぼし 乳児 やきおにぎり さつまいものすましじる 2才〜たべにぼし	七分つき米・塩・醤油/麦茶 【2才〜: 食べ煮干し】 【乳児: さつまいも・えのきた け・醤油・塩】
11 土	きのこつなのすばげってい ほうれんそういため はくさいとぶたにくのすーぶ みかん	スパゲッティ・ツナ缶・玉ねぎ・し めじ・えのきたけ・オリーブ油・ 塩・醤油/ほうれん草・ペーコン・冷 凍コーン・塩・サラダ油/豚もも肉・ 酒・片栗粉・白菜・醤油・塩/果物: みかん	幼児 おかしもりあわせ りんごじゅす 乳児	市販菓子 りんごジュース 
13 月	すぽーつひ 			
14 火	かれーらいす きゃべつとはるさめのいためもの むぎちゃ りんごゼリー	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/キャベツ・春雨・ ペーコン・醤油・塩・サラダ油/麦茶 /市販りんごゼリー	幼児 あぶらあげとはくさいのうどん りんご 乳児 あぶらあげとはくさいのうどん 2才〜: りんご、0.1才: みかん	乾麺・油揚げ・人参・白菜・みり ん・塩・醤油 幼児: りんご 0.1才: みかん 
15 水	きびいりごはん さけのさいきょうやき ひじきのにもの もずくのすましじる	七分つき米・きび/鮭・洗糖・醤油・ みりん・酒・白味噌/干しひじき・人 参・油揚げ・洗糖・醤油・みりん・ サラダ油/もずく・長ねぎ・えのきた け・醤油・塩	幼児 ふらいどぼと ぎゅうにゅう 乳児 ふらいどぼと とうふとたまねぎのみそじる	じゃがいも・揚げ油・塩・あおの り/牛乳 【乳児: 木綿豆腐・玉ねぎ・味 噌】
16 木	まーぼーどうふどん ぼいるやさしい わかめとたまねぎのみそじる	七分つき米・押麦・木綿豆腐・豚ひ き肉・長ねぎ・干し椎茸・たけの こ・人参・生姜・にんにく・味噌・ 醤油・洗糖・ごま油・片栗粉/もや し・人参・きゅうり・キャベツ・洗 糖・酢・醤油・ごま油/わかめ・玉ね ぎ・味噌	幼児 つなのかわりあげ のむよーぐと 乳児 つなのかわりあげ ふとこまつなのすましじる	餃子の皮・ツナレトルト・玉ね ぎ・ピーマン・塩・エッグフリー マヨネーズ・揚げ油/飲むヨーグ ルト 【乳児: おつゆ鮭・小松菜・塩・ 醤油】 

17	むぎごはん とりのこうみあげ 乳児：とりのこうみやき えのきのばいにくあえに ふとたまねぎのみそしる	七分つき米・押麦・鶏もも肉・酒・塩・薄力粉・片栗粉・揚げ油・にんにく・醤油・みりん・酒・洗糖/えのきたけ・酒・人参・もやし・青梗菜・梅びしお・醤油・粉削り/おつゆ麩・人参・玉ねぎ・味噌	幼児 かぼちゃくっきー ぎゅうにゅう	乳児 かぼちゃくっきー かぶのすましじる	薄力粉・片栗粉・上白糖・かぼちゃ・サラダ油・塩/牛乳 【乳児：かぶ・かぶ菜・醤油・塩】
18	ぶたどん さつまいものきんぴら かぶのみそしる みかん	七分つき米・豚肩ロース・にんにく・白滝・長ねぎ・玉ねぎ・しめじ・醤油・酒・洗糖・サラダ油/さつまいも・人参・さやいんげん・ごま油・洗糖・醤油/かぶ・かぶ菜・味噌/果物：みかん	幼児 おかしもりあわせ りんごじゅーす	乳児 おかしもりあわせ りんごじゅーす	市販菓子 りんごジュース
20	ゆかりごはん ぶたにくのしょうがやき きゃべつとこーんのそてー とうふとにらのすましじる	七分つき米・ゆかり・豚もも肉・酒・みりん・醤油・生姜・玉ねぎ・サラダ油/キャベツ・冷凍コーン・ベーコン・サラダ油・塩/木綿豆腐・にら・醤油・塩	幼児 とうにゅうむしばん ぎゅうにゅう みかん	乳児 とうにゅうむしばん こまつなのみそしる みかん	薄力粉・強力粉・上白糖・塩・ベーキングパウダー・豆乳・サラダ油/牛乳 果物：みかん 【乳児：小松菜・玉ねぎ・味噌】
21	まるばん とりにくのおれんじに もやしいため えーびーしーぱすたすーぷ	丸パン/鶏もも肉・マーレード・にんにく・生姜・醤油・もやし・にら・人参・サラダ油・塩・醤油/ABCマカロニ・冷凍コーン・ベーコン・玉ねぎ・キャベツ・塩	幼児 まいたけおこわ むぎちゃ にぼしごまちゅぷ	乳児 まいたけおこわ かぶのみそしる 2才～にぼしごまちゅぷ	七分つき米・もち米・生姜・鶏もも肉・舞茸・人参・青梗菜・酒・醤油・塩・ごま油/麦茶 【乳児：かぶ・かぶ菜・味噌】 【2才～：食べ煮干し・白ごま・洗糖・醤油】
22	むぎごはん さんまのかばやき 乳児：しろみさかなのかばやき ずいりやさい だいこんとなめこのみそしる	七分つき米・押麦/さんま(乳児：まだい)・生姜・酒・片栗粉・揚げ油・洗糖・みりん/ごぼう・人参・れんこん・白滝・サラダ油・洗糖・塩・酢・醤油/大根・なめこ・味噌	幼児 きやろぶけーき ぎゅうにゅう りんご	乳児 きやろぶけーき はるさめすーぷ 2才～：りんご、0.1才：みかん	米粉・キャロブパウダー・ベーキングパウダー・キャロブ粉・りんごジュース・洗糖・サラダ油・豆乳・粉糖/牛乳 幼児：りんご 0.1才：みかん 【乳児：春雨・小松菜・醤油・塩】
23	ねぎしおちゃーはん ひじきのはるさめそてー とりとさつまいものとうにゅうみそしる	七分つき米・押麦・醤油・塩・ごま油・豚肩ロース・豚もも肉・長ねぎ・エリンギ・サラダ油・塩・醤油/干しひじき・ベーコン・もやし・春雨・ごま油・塩/鶏もも肉・さつまいも・玉ねぎ・人参・ごねぎ・ベーコン・サラダ油・豆乳・味噌	幼児 りんごかつぶけーき のむよーぐると	乳児 りんごかつぶけーき だいこんとわかめのすましじる	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・干しひじき・りんご/飲むヨーグルト 【乳児：大根・カットわかめ・醤油・塩】
24	みそらーめん ぶろっこりーそてー よーぐると	中華麺・豚もも肉・酒・サラダ油・にんにく・生姜・もやし・白菜・人参・干し椎茸・長ねぎ・冷凍コーン・醤油・塩・洗糖・味噌・酒・ごま油/出汁・かつお昆布だし・煮干し・生姜・長ねぎ/ブロッコリー・玉ねぎ・ベーコン・しめじ・サラダ油・塩/加糖ヨーグルト	幼児 やきおにぎり むぎちゃ たべにぼし	乳児 やきおにぎり さつまいものすましじる 2才～たべにぼし	七分つき米・塩・醤油/麦茶 【2才～：食べ煮干し】 【乳児：さつまいも・えのきたけ・醤油・塩】
25	きのこつたのすばげってい ほうれんそういため はくさいとぶたにくのすーぷ みかん	スパゲッティ・ツナ缶・玉ねぎ・しめじ・えのきたけ・オリーブ油・塩・醤油/ほうれん草・ベーコン・冷凍コーン・塩・サラダ油/豚もも肉・酒・片栗粉・白菜・醤油・塩/果物：みかん	幼児 おかしもりあわせ りんごじゅーす	乳児 おかしもりあわせ りんごじゅーす	市販菓子 りんごジュース
27	ちきんらいす じゃがいものまよいため ちんげんさいとぶたにくのすーぷ	七分つき米・トマトケチャップ・鶏もも肉・玉ねぎ・人参・さやいんげん・サラダ油・トマトケチャップ・塩/じゃがいも・きゅうり・人参・えいっつりーマヨネーズ・塩/豚もも肉・酒・醤油・片栗粉・青梗菜・しめじ・醤油・塩	幼児 こくとうちんすこう ぎゅうにゅう	乳児 こくとうちんすこう ばすたすーぷ	薄力粉・上白糖・黒砂糖・ラード/牛乳 【乳児：シェルマカロニ・玉ねぎ・塩】
28	かれーらいす きゃべつとはるさめのいためもの むぎちゃ りんごぜりー	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・アラベルカレールフ・サラダ油・豆乳/キャベツ・春雨・ベーコン・醤油・塩・サラダ油/麦茶/市販りんごゼリー	幼児 あぶらあげとはくさいのうどん	乳児 あぶらあげとはくさいのうどん	乾麺・油揚げ・人参・白菜・みりん・塩・醤油
29	きびいりごはん とりにくのはるさめやき あぶらあげのさらだ わかめとながねぎのすましじる	七分つき米・きび/鶏もも肉・酒・塩・エッグフリーマヨネーズ・パン粉/キャベツ・人参・きゅうり・油揚げ・サラダ油・ごま油・醤油・塩・酢・洗糖・さやいんげん/生わかめ・長ねぎ・醤油・塩	幼児 とうふどーなつ ぎゅうにゅう たべにぼし	乳児 とうふどーなつ かぼちゃすーぷ 2才～たべにぼし	薄力粉・ベーキングパウダー・絹ごし豆腐・上白糖・揚げ油・粉糖/牛乳 【2才～：食べ煮干し】 【乳児：かぼちゃ・玉ねぎ・醤油・塩】
30	くりごはん れんこんつくねやき こまつなのいそあえ あきのぐだくさんしる	七分つき米・昆布・酒・塩・おき栗・醤油・みりん/鶏ひき肉・醤油・みりん・生姜・れんこん・長ねぎ・パン粉・酒・サラダ油・醤油・みりん・片栗粉/小松菜・もやし・人参・醤油・刻みのみ/豚もも肉・酒・大根・人参・ごぼう・白菜・サラダ油・しめじ・板こんにゃく・醤油・塩	幼児 りんごじゃむさんど ぎゅうにゅう	乳児 りんごじゃむさんど ちんげんさいのすーぷ	食パン・りんご・上白糖/牛乳 【乳児：青梗菜・玉ねぎ・塩】
31	むぎごはん とりのこうみあげ 乳児：とりのこうみやき えのきのばいにくあえに ふとたまねぎのみそしる	七分つき米・押麦・鶏もも肉・酒・塩・薄力粉・片栗粉・揚げ油・にんにく・醤油・みりん・酒・洗糖/えのきたけ・酒・人参・もやし・青梗菜・梅びしお・醤油・粉削り/おつゆ麩・人参・玉ねぎ・味噌	幼児 かぼちゃくっきー ぎゅうにゅう	乳児 かぼちゃくっきー かぶのすましじる	薄力粉・片栗粉・上白糖・かぼちゃ・サラダ油・塩/牛乳 【乳児：かぶ・かぶ菜・醤油・塩】

【栄養価】		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
乳児	0.12歳	517	18.4	14.9	203	2.1	112	0.26	0.20	16	2.2	4.5
幼児	3.4.5歳	595	20.9	17.2	178	2.4	108	0.29	0.19	16	2.3	5.3

今月の献立のわらい

*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、乳児はみかんを提供します。

*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。



《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