



# 給食献立表

日曜	おひる	主な材料	午後のおやつ	主な材料
1 金	コマじゃこごはん 鶏の西京焼き 野菜炒め 大根となめこの味噌汁	七分つき米 きび ちりめんじゃこ 洗糖 青のり 鶏肉 みりん 醤油 油 酒 白味噌 キャベツ 人参 玉ねぎ 豚肉 油 塩 大根 なめこ 味噌	幼児 ピザトースト 牛乳 みかん	食パン にんにく トマト ビュレ パーコン 玉葱 ピーマン チーズ じゃが 芋 人参 玉葱 塩
			乳児 ピザトースト じゃが芋のスープ みかん	
2 土	チャーハン ポテトソテー 白菜と鶏肉のスープ	七分つき米 ハム 人参 葱 干し椎茸 油 塩 醤油 じゃが芋 さやいんげん 人参 オリーブ油 塩 鶏肉 酒 片栗粉 白菜 人参 醤油 塩	幼児 市販菓子 市販ジュース	
			乳児 市販菓子 市販ジュース	
4 月	ごはん すき焼き風煮 ほうれん草の煮浸し 豆腐とえのきの味噌汁	七分つき米 きび 豚肉 人参 白菜 白滝 葱 高野豆腐 油 洗糖 醤油 ほうれん草 人参 もやし 洗糖 醤油 豆腐 えのきだけ にら 味噌	幼児 りんごクッキー 牛乳 煮干し	バター 薄力粉 上白糖 ベーキングパウダー りんご こ 南瓜 玉葱 ウインナー 醤油 塩
			乳児 りんごクッキー かぼちゃスープ 煮干し(2歳)	
5 火	手作りカレーライス (乳児:ミルクカレー) ひじきと大豆の五目煮 麦茶 市販ゼリー	七分つき米 押し麦 豚肉 酒 じゃが芋 玉葱 人参 にんにく りんご 塩 牛乳 玉葱 中力粉 カレー粉 スキム ミルク バター ウスターソース ケ チャップ ひじき 大豆 人参 ハス 油揚げ 洗糖 醤油 みりん 油	幼児 ほうとううどん りんご	乾麺 鶏肉 葱 人参 南瓜 味噌
			乳児 ほうとううどん りんご(0・1歳:みかん)	
6 水	梅干しごはん ポテトコロッケ 刻み昆布の炒め煮 豆腐と野菜のうすくず汁	七分つき米 きび 梅干し じゃが芋 豚ひき肉 玉葱 油 塩 豆乳 パン粉 油 刻み昆布 人参 油揚げ 洗糖 醤油 みりん 油 豆腐 かぶ 人参 醤油 油 塩 片栗粉	幼児 チーズスコーン 牛乳	薄力粉 ベーキングパウ ダー 上白糖 バター 牛 乳 チーズ 葱 若芽 醤油 塩
			乳児 チーズスコーン 葱と若布のすまし汁	
7 木	ロールパン 鶏肉のオレンジ煮 ポテトブロックリーソテー 和風ポトフ	鶏肉 マーメレードジャム にんにく 生姜 醤油 フロccoliリー じゃが芋 玉葱 パーコン オリーブ油 塩 豚肉 酒 かぶ 人参 玉葱 キャベツ 塩	幼児 中華風おこわ 麦茶	七分つき米 もち米 生姜 豚肉 干し椎茸 人参 さ やいんげん 酒 醤油 塩 ごま油 煮干し 洗糖 醤油 油 青梗菜 玉葱 味噌
			乳児 中華風おこわ チンゲン菜の味噌汁	
8 金	おかかふりかけごはん かじきまぐろの味噌焼き かぼちゃの煮物 けんちん汁	七分つき米 あわ かつお節 みりん 醤油 青のり かじき 味噌 みりん 醤油 洗糖 南瓜 洗糖 醤油 みりん 豆腐 大根 ごぼう 油揚げ 人参 醤油 油 塩	幼児 ロッククッキー 麦茶 りんご	薄力粉 ベーキングパウ ダー バター 上白糖 干 しぶどう 玄米フレーク 小松菜 葱 醤油 塩
			乳児 ロッククッキー 小松菜と葱のすまし汁 りんご(0・1歳:みかん)	
9 土	ごはん 豚肉の生姜焼き ほうれん草と人参の煮浸し じゃが芋と若布の味噌汁	七分つき米 豚肉 酒 醤油 生姜 玉 葱 油 ほうれん草 人参 醤油 じゃ が芋 若芽 味噌	幼児 市販菓子 市販ジュース	
			乳児 市販菓子 市販ジュース	
11 月	人参ピラフ 鶏肉のトマトクリーム煮 ブロックリーソテー 野菜スープ <span>くまぐみ</span>	七分つき米 オリーブ油 塩 人参 鶏 肉 玉葱 油 ホールトマト 洗糖 ケ チャップ 塩 カレー粉 生クリーム バター フロccoliリー 玉葱 パーコン しめじ オリーブ油 塩 鶏肉 じゃが 芋 人参 玉葱 セロリ 塩	幼児 にゅうめん みかん	素麺(乳児:うどん) 小松菜 油揚げ 干し 椎茸 塩 醤油
			乳児 にゅうめん みかん	
12 火	なめだけごはん さばのたつた揚げ (乳児:白身魚) 中華和え煮 豚汁	七分つき米 あわ えのきだけ みりん 醤油 さば(乳児:白身魚) 醤油 酒 生姜 片栗粉 油 キャベツ 人参 香 雨 ハム 油 洗糖 塩 酢 醤油 こ ま油 豚肉 酒 大根 人参 白菜 油 味噌	幼児 青のりラスク 牛乳	食パン マーガリン 青の り かぶ パーコン 醤油 塩
			乳児 青のりラスク かぶのスープ	
13 水	ごはん 鶏のつくね煮 かぶソテー 里芋と白菜の味噌汁	七分つき米 あわ 鶏ひき肉 醤油 み りん 生姜 葱 えのきだけ 米パン粉 醤油 みりん 片栗粉 かぶ 人参 パー コン にんにく オリーブ油 塩 醤油 里芋 油揚げ 白菜 味噌	幼児 ホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス 牛 乳 油 メープルシロップ 人参 玉葱 塩
			乳児 ホットケーキ 人参と玉葱のスープ ☆ りすぐみ クッキング ☆	
14 木	昆布の佃煮ごはん 豆腐の松風焼き もやし炒め かぶとえのきの味噌汁	七分つき米 きび 昆布 かつお節 洗 糖 醤油 みりん 酒 豆腐 鶏ひき肉 玉葱 人参 干し椎茸 油 味噌 洗糖 醤油 米パン粉 酒 もやし にら 人 参 油 塩 醤油 かぶ えのきだけ 味噌	幼児 味噌ポテト 麦茶 みかん	じゃが芋 片栗粉 白味噌 洗糖 みりん 酒 醤油 春雨 小松菜 塩 醤油
			乳児 味噌ポテト 春雨のすまし汁 みかん	
15 金	油揚げと白菜のうどん 里芋のそぼろ煮 市販ゼリー	乾麺 油揚げ 葱 人参 白菜 鶏肉 醤油 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 油 片栗粉	幼児 ひじきごはん 麦茶	七分つき米 干しひじき 人参 豚肉 油 洗糖 み りん 醤油 大根 小松菜 味噌
			乳児 ひじきごはん 大根と小松菜の味噌汁	

16 土	チャーハン ポテトソテー 白菜と鶏肉のスープ	七分つき米 ハム 人参 葱 干し椎茸 油 塩 醤油 じゃが芋 さやいんげん 人参 オリーブ油 塩 鶏肉 酒 片栗 粉 白菜 人参 醤油 塩	幼児	市販菓子 市販ジュース							
			乳児	市販菓子 市販ジュース							
18 月	ごはん すき焼き風煮 ほうれん草の煮浸し 豆腐とえのきの味噌汁	七分つき米 きび 豚肉 人参 白菜 白滝 葱 高野豆腐 油 洗糖 醤油 ほうれん草 人参 もやし 洗糖 醤油 豆腐 えのきだけ なら 味噌	幼児	りんごクッキー 牛乳 煮干し	バター 薄力粉 上白糖 ベーキングパウダー りん ご 南瓜 玉葱 ウイン ナー 醤油 塩						
			乳児	りんごクッキー かぼちゃスープ 煮干し(2歳)							
19 火	手作りカレーライス (乳児:ミルクカレー) ひじきと大豆の五目煮 麦茶 市販ゼリー	七分つき米 押し麦 豚肉 酒 じゃが 芋 玉葱 人参 にんにく りんご 塩 牛乳 玉葱 中力粉 カレー粉 スキム ミルク バター ウスターソース フ チャップ ひじき 大豆 人参 ハス 油揚げ 洗糖 醤油 みりん 油	幼児	ほうとううどん りんご  いすくみ	乾麺 鶏肉 葱 人参 南 瓜 味噌						
			乳児	ほうとううどん りんご(0・1歳:みかん)							
20 水	ごはん 甘塩鮭 刻み昆布の炒め煮 豆腐と野菜のうすくず汁	七分つき米 あわ 鮭 刻み昆布 人参 油揚げ 洗糖 醤油 みりん 油 さや いんげん 豆腐 かぶ 人参 醤油 塩 片栗粉	幼児	市販菓子 市販ジュース	葱 若芽 醤油 塩						
			乳児	市販菓子 葱と若芽のすまし汁		調理室清掃のため、おやつが市販のお菓子になります。					
21 木	パンの盛り合わせ 鶏の唐揚げ ブロッコリーの塩茹で ポークシチュー (幼児)フルーツポンチ (乳児)市販ゼリー	鶏肉 酒 醤油 生姜 片栗粉 油 フ ロココリー 塩 豚肉 赤ワイン りん ごが芋 玉葱 人参 セロリ エリンギ ホールトマト ケチャップ にんにく 薄力粉 バター 塩 洗糖 油 フル ーツ缶 りんごジュース	幼児	焼きおにぎり(味噌) 麦茶	七分つき米 塩 味噌 み りん 洗糖 人参 玉葱 味噌						
			乳児	焼きおにぎり(味噌) 玉葱と人参の味噌汁							
22 金	おかふりかけごはん かじきまぐろの味噌焼き かぼちゃの煮物 けんちん汁	七分つき米 あわ かつお節 みりん 醤油 青のり かじき 味噌 みりん 醤油 洗糖 南瓜 洗糖 醤油 みりん 豆腐 大根 ごぼう 油揚げ 人参 醤油 塩	幼児	ロッククッキー 麦茶 りんご  くまぐみ	薄力粉 ベーキングパウ ダー バター 上白糖 干 しぶどう 玄米フレーク 小松菜 葱 醤油 塩						
			乳児	ロッククッキー 小松菜と葱のすまし汁 りんご(0・1歳:みかん)							
25 月	人参ピラフ 鶏肉のトマトクリーム煮 ブロッコリーソテー 野菜スープ  いすくみ	七分つき米 オリーブ油 塩 人参 鶏 肉 玉葱 油 ホールトマト 洗糖 ケ チャップ 塩 カレー粉 生クリーム バター ブロッコリー 玉葱 ベーコン しめじ オリーブ油 塩 鶏肉 じゃが 芋 人参 玉葱 セロリ 塩	幼児	にゅうめん みかん	素麺(乳児:うどん) 小松菜 油揚げ 干し 椎茸 塩 醤油						
			乳児	にゅうめん みかん							
26 火	なめだけごはん さばのたつた揚げ (乳児:白身魚) 中華和え煮 豚汁	七分つき米 あわ えのきだけ みりん 醤油 さば(乳児:白身魚) 醤油 酒 生姜 片栗粉 油 キャベツ 人参 香 雨 ハム 油 洗糖 塩 酢 醤油 こ ま油 豚肉 酒 大根 人参 白菜 油 味噌	幼児	青のりラスク 牛乳	食パン マーガリン 青の り かぶ ベーコン 醤油 塩						
			乳児	青のりラスク かぶのスープ							
27 水	ごはん 鶏のつくね煮 かぶソテー 里芋と白菜の味噌汁	七分つき米 あわ 鶏ひき肉 醤油 み りん 生姜 葱 えのきだけ 米パン粉 醤油 みりん 片栗粉 かぶ 人参 ペ ーコン にんにく オリーブ油 塩 醤油 里芋 油揚げ 白菜 味噌	幼児	ホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス 牛 乳 油 メーフルシロップ 人参 玉葱 塩						
			乳児	ホットケーキ 人参と玉葱のスープ							
28 木	昆布の佃煮ごはん 豆腐の松風焼き もやし炒め かぶとえのきの味噌汁	七分つき米 きび 昆布 かつお節 洗 糖 醤油 みりん 酒 豆腐 鶏ひき肉 玉葱 人参 干し椎茸 油 味噌 洗糖 醤油 米パン粉 酒 もやし なら 人 参 油 塩 醤油 かぶ えのきだけ 味噌	幼児	味噌ポテト 麦茶 みかん	じゃが芋 片栗粉 白味噌 洗糖 みりん 酒 醤油 春雨 小松菜 塩 醤油						
			乳児	味噌ポテト 春雨のすまし汁 みかん							
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才	524kal	19. 0g	14. 8g	190mg	2. 2g	188 μgRE	0. 28mg	0. 19mg	21mg	2. 4g	4. 1g
3. 4. 5才	598kal	21. 1g	16. 3g	145mg	2. 8g	189 μgRE	0. 32mg	0. 18mg	22mg	2. 6g	4. 9g

### 【12月の献立のねらい】

- 1 季節感をとりいれ食品の種類・料理の種類を増やしていきます。
- 2 献立、おやつにポリウムをもたせます。
- 3 咀嚼力をつけるをつけるような献立をとりいれます。

### 【出盛り材料】

魚 ……いなだ あんこう すずき かます  
 緑黄食野菜…小松菜 ブロッコリー ほうれん草 人参  
 淡色野菜…れんこん ごぼう 白菜 ねぎ  
 芋類…… 里芋  
 果物……りんご みかん

1・2歳午前のおやつ  
 (9:15~9:30)  
 月 火 水 金—牛乳  
 木—ヨーグルト  
 土—りんごジュース

クラスに  
 りんごの皮むきに行きます!

りんごマ〜



お手伝いマ〜



玉葱皮むき