



## 12がつ 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。

	ちやうしょく	ざいりよう	おやつ	ざいりよう
1月	むぎごはん ぶたにらいため じゃがいものまよいため だいこんとなめこのみそしる	七分つき米・押麦・豚もも肉・生姜・ 醤油・片栗粉・サラダ油・もやし・ にら・玉ねぎ・きゃべつ・サラダ 油・醤油・塩/じゃがいも・人参・冷 凍コーン・エッグフリーマヨネー ズ・塩/大根・なめこ・味噌	乳児 しるふおー みかん 乳児 しるふおー みかん	米粉麺・鶏もも肉・酒・にんに く・青梗菜・人参・塩・醤油 果物：みかん
2火	きびいりごはん ★とりのからあげ 乳児：とりのからあげふうやき ぶろっこりーそてー とうふとにらのすましじる	七分つき米・きび/鶏もも肉・酒・醬 油・生姜・片栗粉・揚げ油/ブロッコ リー・玉ねぎ・ベーコン・しめじ・ サラダ油・塩/絹豆腐・にら・醬 油・塩	乳児 てづくりいちごじゃむさんと ぎゅうにゅう 乳児 てづくりいちごじゃむさんと はるさめすーぶ	食パン・冷凍いちご・上白糖・レ モン果汁/飲料牛乳 【乳児：緑豆春雨・小松菜・醬 油・塩】
3水	しょうゆらーめん さといものそぼろに りんごゼリー	中華麺・豚もも肉・酒・塩・もや し・人参・干し椎茸・きゃべつ・ほ うれん草・長ねぎ・にんにく・ごま 油・醤油・塩/豚ひき肉・里芋・玉ね ぎ・人参・さやいんげん・みりん・ 洗糖・醤油・サラダ油・片栗粉/市販 りんごゼリー	乳児 やきおにぎり（みそまよ） むぎちゃ たべにぼし 乳児 やきおにぎり（みそまよ） だいこんとわかめのすましじる 2才～たべにぼし	七分つき米・醤油・塩・粉削り・ 味噌・マヨネーズ/麦茶 【乳児：大根・カットわかめ・醬 油・塩】 【2才～：食べ煮干し】
4木	むぎごはん ★さけのしおこうじやき ごぼうのまよねーずいため さつまいものみそしる	七分つき米・押麦/鮭・塩麹/ごぼ う・人参・ハス・さやいんげん・ エッグフリーマヨネーズ・醤油・洗 糖/さつまいも・えのきたけ・ほうれ ん草・味噌	乳児 まーまれーどけーき のむよーぐると 乳児 まーまれーどけーき きゃべつとこーんのすーぶ	薄力粉・ベーキングパウダー・上 白糖・豆乳・サラダ油・マーマ レードジャム/のむヨーグルト 【乳児：きゃべつ・冷凍コーン・ 塩】
5金	じゃこちゃーはん ひじきそてー とうふだんごのすましじる	七分つき米・押麦・ちりめんじゃ こ・人参・長ねぎ・さやいんげん・ エリンギ・サラダ油・塩・醤油/干し ひじき・ベーコン・もやし・きゃべ つ・ごま油・塩/木綿豆腐・豚ひき 肉・塩・生姜・片栗粉・緑豆春雨・ 小松菜・人参・干し椎茸・醤油・塩	乳児 かれーむしばん ぎゅうにゅう たべにぼし 乳児 かれーむしばん とまとすーぶ 2才～たべにぼし	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・ローズハム・冷凍コーン・カ レー粉/牛乳 【乳児：鶏もも肉・トマト・玉ね ぎ・塩】 【2才～：食べ煮干し】
6土	すばげっていなぼりたん ほうれんそうベーこんそてー わふうぼとふ みかん	スパゲッティ・ローズハム・玉ね ぎ・エリンギ・にんにく・オリーブ 油・トマトピューレ・トマトチャッ プ・塩/ほうれん草・もやし・ベーコ ン・サラダ油・塩/豚もも肉・酒・ じゃがいも・人参・玉ねぎ・きゃべ つ・塩/みかん	乳児 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
8月	ゆかりごはん とりにくのみりんやき だいこんのきんぴら かぼちゃとたまねぎのみそしる	七分つき米・押麦・ゆかり/鶏もも 肉・醤油・みりん・酒・サラダ油/大 根・油揚げ・人参・サラダ油・洗 糖・醤油・さやいんげん/かぼちゃ・ 玉ねぎ・味噌	乳児 あずきまふいん ぎゅうにゅう 乳児 あずきまふいん とうふとこまつなのすましじる	薄力粉・ベーキングパウダー・上 白糖・サラダ油・豆乳・小豆・洗 糖/牛乳 【乳児：木綿豆腐・小松菜・醬 油・塩】
9火	まるぱん たんどりーちきん もやしいため こーんぼとふ	丸ぱん/鶏もも肉・にんにく・醤油・ トマトケチャップ・塩・カレー粉・ エッグフリーマヨネーズ・サラダ油/ きゃべつ・もやし・にら・人参・え のきたけ・サラダ油・塩・醤油/じゃ がいも・玉ねぎ・冷凍コーンベース ト・冷凍コーン・塩	乳児 ちゅうかなめし むぎちゃ にぼしごまちっぶ 乳児 ちゅうかなめし ふとながねぎのすましじる 2才～にぼしごまちっぶ	七分つき米・豚もも肉・人参・小 松菜・酒・醤油・塩・ごま油/麦 茶 【乳児：おつゆ鮓・長ねぎ・醬 油・塩】 【2才～：食べ煮干し・白ごま・ 洗糖・醤油】
10水	むぎごはん ぶりのてりやき ほうれんそうともやしのおかか わかめとながねぎのみそしる	七分つき米・押麦/ぶり・醤油・みり ん・生姜/ほうれん草・もやし・人 参・醤油・粉削り/生わかめ・長ね ぎ・味噌	乳児 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 2才～：りんご 0.1才：みかん
11木	★かれーらいす きりぼしだいこんのもの むぎちゃ よーぐると	七分つき米・押麦・豚もも肉・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/加糖ヨーグルト	乳児 ★かぼちゃくつきー ぎゅうにゅう 乳児 かぼちゃくつきー ちんげんさいのみそしる	薄力粉・片栗粉・上白糖・かぼ ちゃ・サラダ油・塩/牛乳 【乳児：青梗菜・玉ねぎ・味噌】
12金	ひきにくちゃーはん きゃべつとはるさめのいためもの ふとこまつなのすましじる	七分つき米・押麦・豚ひき肉・醬 油・酒・人参・長ねぎ・干し椎茸・ サラダ油・塩・醤油/きゃべつ・もや し・春雨・ベーコン・醤油・塩・サ ラダ油/おつゆ鮓・小松菜・醤油・塩	乳児 きなこかつぶけーき のむよーぐると 乳児 きなこかつぶけーき いもとたまねぎのみそしる	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/のむヨーグルト/じゃがいも・ 玉ねぎ・味噌
13土	さけちゃーはん さんしょくに わかめともやしのみそしる みかん	七分つき米・鮭フレーク・長ねぎ・ サラダ油・塩/じゃがいも・人参・冷 凍コーン・洗糖・塩・さやいんげん/ カットわかめ・もやし・味噌/みかん	乳児 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

完食します！  
さつまいも堀りの  
さつまいも

試食会  
カレーむしぱん

試食  
できます！



「おてつだい」  
りんごぐみ  
たまねぎの  
かわむき



「おてつだい」  
みかんぐみ  
たまねぎの  
かわむき



「おてつだい」  
ぶどうぐみ  
たまねぎの  
かわむき



15 月	むぎごはん ぶたにらいため じゃがいものまよいため だいこんとなめこのみそしる	七分つき米・押麦・豚も肉・生姜・ 醤油・片栗粉・サラダ油・もやし・ にら・玉ねぎ・きゃべつ・サラダ 油・醤油・塩/じゃがいも・人参・冷 凍コーン・エッグフリーマヨネー ス・塩/大根・なめこ・味噌	幼児 おかしもりあわせ りんごじゅーす	調理室 清掃日	市販菓子 りんごジュース
16 火	おかかふりかけごはん 幼児：さけ、うめ、おかかのふりかけごはん とりのからあげ 乳児：とりのからあげふうやき ぶろっこりーしおゆで ばすたすーぶ	七分つき米・きび/3種のふりかけ 【鮭フレーク・うめびしお・おか か：粉削り・みりん・醤油・あおの り】/鶏もも肉・酒・醤油・生姜・片 栗粉・揚げ油/ブロッコリー・塩 /ABCマカロニ・冷凍コーン・ペー コン・玉ねぎ・きゃべつ・塩	幼児 てづくりいちごじゃむさんと ぎゅうにゅう みかん	乳児 てづくりいちごじゃむさんと はるさめすーぶ みかん	食パン・冷凍いちご・上白糖・レ モン果汁/飲料牛乳 果物：みかん 【乳児：緑豆春雨・小松菜・醤 油・塩】
17 水	★しょうゆらーめん さといものそぼろに りんごゼリー	中華種・豚もも肉・酒・塩・もやし・ 人参・干し椎茸・きゃべつ・ほ うれん草・長ねぎ・にんにく・ごま 油・醤油・塩/豚ひき肉・里芋・玉ね ぎ・人参・さやいんげん・みりん・ 洗糖・醤油・サラダ油・片栗粉/市販 りんごゼリー	幼児 やきおにぎり（みそまよ） むぎちゃ たべにぼし	乳児 やきおにぎり（みそまよ） だいこんとわかめのすましじる 2才〜たべにぼし	七分つき米・醤油・塩・粉削り・ 味噌・マヨネーズ/麦茶 【乳児：大根・カットわかめ・醤 油・塩】 【2才〜：食べ煮干し】
18 木	むぎごはん さけのしおこうじやき ごぼうのまよねーすいため えのきとほうれんそうのみそしる	七分つき米・押麦/鮭・塩麹/ごぼ う・人参・ハス・さやいんげん・ エッグフリーマヨネーズ・醤油・洗 糖/えのきだけ・ほうれん草・味噌	幼児 まーまれーどけーき のむよーぐると	乳児 まーまれーどけーき きゃべつとこーんのすーぶ	薄力粉・ベーキングパウダー・上 白糖・豆乳・サラダ油・マーマ レードジャム/のむヨーグルト 【乳児：きゃべつ・冷凍コーン・ 塩】
19 金	じゃこちゃーはん ひじきそてー とうふだんごのすましじる	七分つき米・押麦・ちりめんじゃ こ・人参・長ねぎ・さやいんげん・ エリンギ・サラダ油・塩・醤油/干し ひじき・ベーコン・もやし・きゃべ つ・ごま油・塩/木綿豆腐・豚ひき 肉・塩・生姜・片栗粉・緑豆春雨・ 小松菜・人参・干し椎茸・醤油・塩	幼児 かれーむしばん ぎゅうにゅう たべにぼし	乳児 かれーむしばん とまとすーぶ 2才〜たべにぼし	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・ローズハム・冷凍コーン・カ レー粉/牛乳 【乳児：鶏もも肉・トマト・玉ね ぎ・塩】 【2才〜：食べ煮干し】
20 土	すばげっていなぼりたん ほうれんそうペーこんそてー わふうほとふ みかん	スハゲッティ・ローズハム・玉ね ぎ・エリンギ・にんにく・オリーブ 油・トマトピューレ・トマトチャッ プ・塩/ほうれん草・もやし・ベーコ ン・サラダ油・塩/豚もも肉・酒・ じゃがいも・人参・玉ねぎ・きゃべ つ・塩/みかん	幼児 おかしもりあわせ りんごじゅーす	乳児 あすきまふいん ぎゅうにゅう	市販菓子 りんごジュース
22 月	ゆかりごはん とりにくのゆすみそやき だいこんのきんぴら かぼちゃとたまねぎのみそしる	七分つき米・押麦・ゆかり/鶏もも 肉・洗糖・醤油・みりん・酒・白味 噌・ゆず・サラダ油/大根・油揚げ・ 人参・サラダ油・洗糖・醤油・さや いんげん/かぼちゃ・玉ねぎ・味噌	幼児 あすきまふいん ぎゅうにゅう	乳児 あすきまふいん とうふとこまつなのすましじる	薄力粉・ベーキングパウダー・上 白糖・サラダ油・豆乳・小豆・洗 糖/牛乳 【乳児：木綿豆腐・小松菜・醤 油・塩】
23 火	まるばん たんどーちきん もやしいため こーんほとふ	知はん/鶏もも肉・にんにく・醤油・ トマトケチャップ・塩・カレー粉・ エッグフリーマヨネーズ・サラダ油/ きゃべつ・もやし・にら・人参・え のきだけ・サラダ油・塩・醤油/じゃ がいも・玉ねぎ・冷凍コーン・ペー コン・冷凍コーン・塩	幼児 ちゅうかなめし むぎちゃ にぼしごまちっぶ	乳児 ちゅうかなめし ふとながねぎのすましじる 2才〜にぼしごまちっぶ	七分つき米・豚もも肉・人参・小 松菜・酒・醤油・塩・ごま油/麦 茶 【乳児：おつゆ乾・長ねぎ・醤 油・塩】 【2才〜：食べ煮干し・白ごま・ 洗糖・醤油】
24 水	むぎごはん ぶりのてりやき ほうれんそうともやしのおかか わかめとながねぎのみそしる	七分つき米・押麦/ぶり・醤油・みり ん・生姜/ほうれん草・もやし・人 参・醤油・粉削り/生わかめ・長ね ぎ・味噌	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 2才〜：りんご 0.1才：みかん
25 木	かれーらいす きりぼしだいこんのもの むぎちゃ よーぐると	七分つき米・押麦・豚もも肉・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/切り干し大根・油揚 げ・干し椎茸・人参・洗糖・醤油/麦 茶/加糖ヨーグルト	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 ちんげんさいのみそしる	薄力粉・片栗粉・上白糖・かぼ ちゃ・サラダ油・塩/牛乳 【乳児：青梗菜・玉ねぎ・味噌】
26 金	ひきにくちゃーはん きゃべつとはるさめのいためもの ふとこまつなのすましじる	七分つき米・押麦・豚ひき肉・醤 油・酒・人参・長ねぎ・干し椎茸・ サラダ油・塩・醤油/きゃべつ・もやし ・春雨・ベーコン・醤油・塩・サ ラダ油/おつゆ乾・小松菜・醤油・塩	幼児 きなこかつぶけーき ぎゅうにゅう	乳児 きなこかつぶけーき いもとたまねぎのみそしる	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/じゃがいも・玉ねぎ・味 噌
27 土	さけちゃーはん さんしょくに わかめともやしのみそしる みかん	七分つき米・鮭フレーク・長ねぎ・ サラダ油・塩/じゃがいも・人参・冷 凍コーン・洗糖・塩・さやいんげん/ カットわかめ・もやし・味噌/みかん	幼児 おかしもりあわせ りんごじゅーす	乳児 あすきまふいん ぎゅうにゅう	市販菓子 りんごジュース

29日・30日・31日 お休みです。 良いお年をお迎えください。



【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	0.1, 2歳	490	16.7	13.2	184	2.1	140	0.24	0.20	17	2.2	5.1
幼児	3.4, 5歳	586	19.1	14.8	159	2.4	158	0.30	0.19	19	2.6	6.2

#### 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、乳児はみかんを提供します。

#### りくえすときゅうしょくはじまるよ！

卒園まであと4か月となったぶどう組のみなさんに  
卒園までにもう一度食べたいお気に入りの給食を  
リクエストしてもらいました。  
12月〜3月までの、★マークのメニューは、  
ぶどう組さんのリクエスト給食です。お楽しみに！



《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  
りんご かき なし いちじく  
《果物》 じゃがいも さといも さつまいも  
《芋類》 かじき さけ さば さんま カレイ  
《魚》