

日 曜	未満児追加食	献立	3色分類			おやつ	離乳食	昼食のエネルギー (Kcal)
			あか (体をつくる・血や肉になる)	黄 (力や体温のもとになる)	みどり (体の調子を整える)			
1 月	ごはん ゆで卵 ジョア ●入園式・結業式●	コーンカレー ハンバーグ 福神漬 パナナ	うずらたまご 豚ひき肉 ハンバーグ ぎょうにゅう	こめ にゅうさんきんいんりょう じゃがいも	玉葱 にんじん コーン レースン ぶくしんづけ パナナ	牛乳 菓子	白粥 マッシュ和え	387
2 火	ごはん フトトマト	照り焼きチキン ピーナツあえ みそ汁(厚揚げ) いちご	とりにく 竹輪 なまあげ わかめ みそ すきおみろく きなこ	こめ さとう あぶら 粉ピーナツ マカロニ じゃがいも	ミニトマト にんじん さやいんげん キャベツ もやし きゅうり だいこん いちご 玉葱	ミルク マカロニきな粉	白粥 野菜煮	417
3 水	ごはん 健骨納豆 ●台帳記念撮影●	魚のてんぷら 人参の子和え みそ汁(油揚げ) オレンジ	挽きわり納豆 しらす干し おかかふりかけ たら たらこ 高野豆腐 あぶらあげ わかめ とうふ 白みそ みそ	こめ 天ぷら粉 あぶら こんにゃく さとう じゃがいも	かぼちゃ にんじん 乾椎茸 長ねぎ だいこん オレンジ りんご ジュース	りんごジュース 菓子	白粥 魚のマッシュ和え	409
4 木	ごはん たらこふりかけ	ナポリタン 盛り合わせサラダ 野菜スープ パナナ	たらこふりかけ 豚ひき肉 ハム すきおみろく みそ	こめ スパゲティー あぶら ドレッシング さとう じゃがいも	玉葱 ピーマン にんじん マッシュルーム レタス きゅうり ミニトマト コーン キャベツ パナナ	ミロミルク 菓子	白粥 野菜煮	345
5 金	ごはん 一口チース	三色丼 ウインナー すりみ汁 ゴールドキウイ	チース 豚ひき肉 たまご ポークウインナー わかめ すりみ(かに風味) みそ とうふ すきおみろく	こめ さとう バター じゃがいも	乾椎茸 さやいんげん にんじん 長ねぎ ゴールドキウイ 玉葱	ミルク 菓子	白粥 野菜煮	352
6 土	ごはん 一口チース ヤクルト	さきやき風煮 かぼちゃコロケ つぼ漬け オレンジ	チース ぎょうにゅう やきとうふ ぎょうにゅう みそ	こめ ヤクルト 板ふり こんにゃく さとう あぶら じゃがいも	はくさい しいたけ にんじん 長ねぎ かぼちゃ たくあん オレンジ 玉葱	牛乳 菓子	白粥 野菜煮	293
7 日								
8 月	ごはん 醤油昆布 ジョア ●足形取り●	豆腐中華煮 春巻き バナナ	とりにく うずらたまご とうふ ぎょうにゅう	こめ にゅうさんきんいんりょう さとう ごま油 片栗粉 あぶら	玉葱 にんじん ピーマン グリンピース たけのこ水煮 きくらげ 乾椎茸 はくさい パナナ	牛乳 菓子	白粥 豆腐煮	321
9 火	ごはん フトトマト	豚のバラ焼き 大根サラダ みそ汁(キャベツ) パイン	ぶたにく ハム あぶらあげ 白みそ すきおみろく たまご ぎょうにゅう	こめ あぶら さとう ドレッシング ホットケーキミックス じゃがいも	ミニトマト 玉葱 ピーマン だいこん レタス キャベツ しめじ パインアツル にんじん	ミルク 蒸しパン	白粥 マッシュ和え	433
10 水	ごはん 味楽ふりかけ	若鶏唐揚 にぎやかきんぴら ワンダンスープ オレンジ	味楽ふりかけ とりにく 竹輪 わかめ みそ	こめ 片栗粉 あぶら 薄力粉 こま さとう カルピス じゃがいも	しょうが ごぼう ピーマン にんじん れんこん 乾椎茸 えのきたけ オレンジ 玉葱	カルピス 菓子	白粥 野菜煮	272
11 木	ごはん 鮭フレーク	みそラーメン ぎょうざ バナナ	さけ 豚ひき肉 板かまぼこ わかめ うずらたまご 蒜みそ こんぶ ぎょうざ すきおみろく みそ	こめ 生中華めん 棒ふり さとう じゃがいも	ほうれんそう キャベツ もやし 長ねぎ パナナ 玉葱	ミロミルク 菓子	白粥 野菜煮	613
12 金	ごはん フトトマト	ミートグラタン キャベツサラダ わかめスープ いちご	合挽き肉 ピザ用チース ハム わかめ すきおみろく みそ	こめ マカロニ あぶら バター パンこ マヨネーズ さとう じゃがいも	ミニトマト にんじん 玉葱 トマト キャベツ きゅうり 長ねぎ しめじ いちご	ミルク 菓子	白粥 野菜煮	346
13 土	ごはん 煮豆 ヤクルト ●役員会●	豚汁 ちくわチース揚げ パリッ汁 オレンジ	煮豆 ぶたにく 凍り豆腐 みそ 竹輪 チース ぎょうにゅう とうふ	こめ ヤクルト じゃがいも こんにゃく あぶら 天ぷら粉	にんじん キャベツ 乾椎茸 もやし しいたけ 漬け オレンジ	牛乳 菓子	白粥 豆腐煮	432
14 日								
15 月	ごはん ジャコピーマン ジョア	五目中華丼 メンチカツ バナナ	しらす干し とりにく いか えび メンチカツ ぎょうにゅう とうふ	こめ ごま油 さとう にゅうさんきんいんりょう あぶら 片栗粉	ピーマン きくらげ たけのこ はくさい 乾椎茸 玉葱 にんじん パナナ	牛乳 菓子	白粥 豆腐煮	544
16 火	ごはん 一口チース ●フッキング●	チキントマト煮 ツナサラダ コウのスープ ゴールドキウイ	チース とりにく まぐろ すきおみろく ホイップクリーム みそ	こめ あぶら バター さとう こま マヨネーズ パン じゃがいも	玉葱 マッシュルーム トマト フロッキー きゅうり レタス にんじん しめじ コーン ゴールドキウイ パナナ いちご	ミルク サンドイッチ	白粥 野菜煮	554
17 水	ごはん のり佃煮 ●遊園訓練●	えびマヨ ナムル 中華風スープ オレンジ	のり佃煮 えびフリッター ぎょうにゅう かまぼこ わかめ みそ	こめ あぶら マヨネーズ さとう こま ごま油 じゃがいも	にんじん もやし ほうれんそう きゅうり 長ねぎ はくさい えのきたけ オレンジ りんごジュース 玉葱	りんごジュース 菓子	白粥 野菜煮	198
18 木	ごはん 味納豆	焼きそば ミートボール もやしのスープ いちご	挽きわり納豆 ぶたにく ハム ミートボール わかめ ベーコン すきおみろく みそ	こめ 蒸し中華めん あぶら さとう じゃがいも	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん 玉葱 しいたけ ピーマン えのきたけ いちご	ミロミルク 菓子	白粥 野菜煮	459
19 金	ごはん ゆで卵 福神漬 ●誕生会●	カツカレー 福神漬 アイス	うずらたまご 豚肉 豚ひき肉 たまご すきおみろく	こめ じゃがいも 薄力粉 パンこ あぶら アイス さとう	玉葱 にんじん レースン ぶくしんづけ	ミルク 菓子	白粥 マッシュ和え	551
20 土	ごはん 一口チース ヤクルト	ぶた丼 ミートコロケ べつたら漬 パナナ	チース ぶたにく やきとうふ ぎょうにゅう みそ	こめ ヤクルト こんにゃく さとう あぶら じゃがいも	しいたけ ピーマン キャベツ 玉葱 たけのこ水煮 べつたら漬 パナナ	牛乳 菓子	白粥 野菜煮	263
21 日								
22 月	ごはん 煮豆 ジョア	マーボー豆腐 しょうまい オレンジ	煮豆 とうふ 豚ひき肉 みそ しょうまい ぎょうにゅう	こめ にゅうさんきんいんりょう ごま油 あぶら 片栗粉 さとう	にんじん ピーマン たけのこ しょうが 乾椎茸 長ねぎ オレンジ	牛乳 菓子	白粥 豆腐煮	278
23 火	ごはん 一口チース	さけの塩焼き ピーマン炒め 豆腐としめじのみそ汁 いちご	チース 紅鮭 ベーコン 豚ひき肉 とうふ 白みそ あぶらあげ みそ	こめ ピーマン ごま油 あぶら さとう カルピス	玉葱 にんじん ピーマン しめじ いちご はくさい ほうれんそう	カルピス 菓子	白粥 魚マッシュ	263
24 水	ごはん フトトマト ●ミニ遠足組●	はんぺんチースフライ ひじきの炒め煮 春雨スープ パナナ	はんぺん チース たまご 竹輪 ひじき あぶらあげ やきとうふ 大豆 みそ	こめ 薄力粉 パンこ あぶら こんにゃく さとう はるさめ スポロン じゃがいも	ミニトマト ピーマン ささきごぼう にんじん 長ねぎ パナナ 玉葱	スポロン 菓子	白粥 野菜煮	460
25 木	ごはん スタミナ納豆	五目うどん ソーセージ天 パイン	挽きわり納豆 鶏挽肉 豚肉 板かまぼこ ぎょうにゅうソーセージ すきおみろく みそ	こめ ごま油 うどん さとう 天ぷら粉 あぶら じゃがいも	長ねぎ にんじん はくさい もやし ピーマン パインアツル 玉葱	ミロミルク 菓子	白粥 野菜煮	422
26 金	ごはん おかかふりかけ	豆腐ハンバーグ マカロニサラダ キャベツと卵のスープ オレンジ	おかかふりかけ とうふ たまご 豚ひき肉 ハム ベーコン すきおみろく	こめ あぶら パンこ マカロニ マヨネーズ さとう	玉葱 にんじん きゅうり コーン キャベツ オレンジ	ミルク 菓子	白粥 豆腐煮	449
27 土	ごはん 一口チース ヤクルト	肉じゃが汁 ミニオムレツ べつたら漬 パナナ	チース ぶたにく やきとうふ ミニオムレツ ぎょうにゅう	こめ ヤクルト じゃがいも こんにゃく さとう あぶら	にんじん しいたけ 玉葱 乾椎茸 べつたら漬 パナナ	牛乳 菓子	白粥 マッシュ和え	354
28 日								
29 月	昭和の日							
30 火	ごはん すきやきふりかけ ジョア	せんべい汁 フトドッグ フルーツヨーグルト	すきやきふりかけ とりにく ヨーグルト ぎょうにゅう みそ	こめ にゅうさんきんいんりょう さとう あぶら ホットケーキミックス バター じゃがいも	ささきごぼう にんじん しいたけ 長ねぎ キャベツ 乾椎茸 パナナ もやし なつめかん キウイ 玉葱	牛乳 クッキー	白粥 野菜煮	491

給食MEMO

■の日はスプーンを持たせてください。
□の日はめん類です。
ご飯の量は加減をお願いします。



ご入園、ご進学 おめでとうございます！
みんなでおいしく♪楽しく♪給食を食べられるように給食作りをしていきたいと思っております。これから一年間どうぞよろしくお

朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べないと元気が出ません。朝ごはんには脳と体を目覚めさせ、体温をあげる働きがあるからです。朝は食欲がないというお子さん多いと思いますが、食べやすいものを少量からでもとる習慣をつけていけるといいですね。



子どもと一緒に 食べものクイズ

Q アスパラガスの名前はどんな意味？

①新芽 ②若葉 ③細莖

A 正解は①。ギリシア語の「アスパラゴス」が語源で、「新芽」のほか、「たくさんに分かれる」「よく裂ける」といった意味があります。日本には江戸時代に伝わったといわれています。

