



日	曜	10時おやつ	主食	昼食献立名	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	金	ぎゅうにゅう ばかうけ	パン	ツナナポリタン ブロッコリー たまごスープ	さつまいも、スパゲ ティ、油、片栗粉、砂 糖、米	牛乳、卵、ツナ水煮 缶	たまねぎ、りんご、ブ ロッコリー、に んじん、もやし、に ら、ピーマン、レ モン	ぎゅうにゅう さつまいものりんご
2	土		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ ソーセージ	ロールパン	牛乳、ソーセージ	フルーツ	おちゃ おかし
3	日							
4	月							
5	火	ぎゅうにゅう 牛乳かりんとう	ごはん	やきざかな ブロッコリー トマト ワンタンスープ	ワンタンの皮、油、米	鮭、ミルク、豚肉	バナナ、トマト、ブ ロッコリー、もや し、たまねぎ、にん じん、ねぎ	ミルク バナナ
6	水	ぎゅうにゅう カルシウムごません	ごはん	とりにくとりじゃがいもとうま なつとうあえ トマト	じゃがいも、油、砂 糖、米	鶏もも肉、ミルク、挽 きわり納豆	トマト、にんじん、もやし、たま ねぎ、ほうれん草、いんげん	ミルク しろいふうせん
7	木	ぎゅうにゅう 雪の宿	ごはん	ポテトオムレツ ちゅうかあえ みそしる	ホットケーキ粉、じゃ がいも、油、砂糖、ご ま油、米	牛乳、卵、厚揚げ、ハ ム、チーズ、米みそ、 にぼし	だいこん、ほうれん草、もやし、に んじん、たまねぎ、ねぎ、コーン、え のきたけ、ごま	ぎゅうにゅう やさしいむしぼん
8	金	ぎゅうにゅう みかん	パン	かみかみやきそば ブロッコリー どうふスープ	焼きそばめん、油、 ロールパン	ミルク、豚肉、絹ごし 豆腐、いか	ブロッコリー、キャベツ、もやし、ほ うれん草、ピーマン、ねぎ、にんじ ん、カットわかめ	ミルク オールレーズン
9	土		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ ソーセージ	ロールパン	牛乳、ソーセージ	フルーツ	おちゃ おかし
10	日							
11	月	ぎゅうにゅう てつりウエハス	ごはん	さばのみそに ひじきのものに いなかじる	さといも、砂糖、油、 米	さば、牛乳、ちくわ、 米みそ、薄揚げ、に ぼし	かき、にんじん、はくさい、だい こん、ねぎ、しいたけ、ごぼう、いんげ ん、ひじき	ぎゅうにゅう かき
12	火	ぎゅうにゅう ポーロ	ごはん	はつぼうさい ナムル スモールパイン	ごま油、砂糖、片栗 粉、米	うずら卵、豚肉、え び、いか	はくさい、キャベツ、パイン缶、き ゅうり、もやし、にんじん、たけのこ、 干しいたけ	ヨーグルジョイ ブリッツ
13	水	ぎゅうにゅう りんご	ごはん	おでん にくだんご さざなみあえ	サンドイッチパン、さ といも、砂糖、米	牛乳、肉団子、焼き 豆腐、さつま揚げ、 かつお節	だいこん、キャベツ、にんじん、ご んにやく、ほうれん草、いちごジャム、 こんが、塩こんが	ぎゅうにゅう ジャムサンド
14	木	ぎゅうにゅう ビスコ	ごはん	ぎせいどうふ コーンいりおひたし トマト すましじる	砂糖、油、米	木綿豆腐、ミルク、 卵、鶏きり肉、はん ぺん、かつお節	トマト、はくさい、もやし、ほうれん 草、えのきたけ、にんじん、ねぎ、 コーン、しいたけ、グリーンピース、こ んが、ひじき	ミルク えび満月
15	金	ぎゅうにゅう 星食べよ	ごはん	ぶたにくのみそいため ブロッコリー トマト はくさいのひびたし	ごま油、片栗粉、砂 糖、米	ミルク、豚肉、薄揚 げ、米みそ	はくさい、トマト、ブロッコリー、 キャベツ、たまねぎ、にんじん、しい たけ、ピーマン、しょうが	ミルク カルシウムせんべい
16	土		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ ソーセージ	ロールパン	牛乳、ソーセージ	フルーツ	おちゃ おかし

日	曜	10時おやつ	主食	昼食献立名	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	日							
18	月	ぎゅうにゅう マンナウエハス	ごはん	あきやさいカレー だいこんのピクルス フルーツサラダ	じゃがいも、さつま いも、油、砂糖、米	ミルク、豚肉、ヨー グルト	たまねぎ、バナナ、にんじん、だい こん、もも缶、みかん缶、パイン缶、 きゅうり、しめじ	ミルク ぼたぼたやき
アレルギーフリーのひ								
19	火	どうにゅう ばりんご	ごはん	メンチカツ おひたし トマト ぐだくさんじる	じゃがいも、油、砂 糖、米	米みそ、にぼし	りんご、トマト、キャベツ、もやし、に んじん、たまねぎ、だいこん、ねぎ、 えのきたけ	どうにゅう うさぎりんご
20	水	ぎゅうにゅう チーズキッス	ごはん	やなかわもどき かぼちゃのにも ブロッコリー	マカロニ、砂糖、米	牛乳、卵、豚肉、きな 粉、凍り豆腐、かつ お節	かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ、 ごぼう、にんじん、こんが、干しい たけ	ぎゅうにゅう マカロニあべかわ
21	木	ぎゅうにゅう クリームコロソ	パン	やさしいラーメン なます りんご	中華めん、油、砂糖、 ロールパン	ミルク、豚肉	りんご、だいこん、キャベツ、にんじ ん、もやし、たまねぎ、メンマ、ねぎ	ミルク はいがスティック
22	金	ぎゅうにゅう みかん	ごはん	さかなのムニエル よごし みそしる	小麦粉、油、バター、 砂糖、ごま油、米	真だら、絹ごし豆腐、 ミルク、米みそ、にぼ し	いんげん、もやし、たまねぎ、にんじ ん、ねぎ、えのきたけ、ごま	ミルク クラッカー ごまかな(以上児のみ)
23	土		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ ソーセージ	ロールパン	牛乳、ソーセージ	フルーツ	おちゃ おかし
24	日							
25	月	ぎゅうにゅう てつりウエハス	ごはん	だいごごはん とりのからあげ ポイルキャベツ・トマト ふのすましじる	米、油、片栗粉、ふ、 砂糖	鶏肉、蒸し大豆、薄 揚げ、卵、かつお節	トマト、キャベツ、たまねぎ、にんじ ん、えのきたけ、ねぎ、こんが、しょ うが	やさしいジュース ケーキ
26	火	ぎゅうにゅう ポーロ	ごはん	クリームシチュー キャベツのおかかあえ トマト	じゃがいも、米	鶏肉、牛乳、ミルク、 かつお節	トマト、たまねぎ、キャベツ、ブロッ コリー、もやし、にんじん、コーン 缶、しめじ	ミルク どうぶつビスケット
27	水	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	さかなのカレーあげ きりぼしあえ トマト みそしる	じゃがいも、油、片栗 粉、砂糖、米	たら、ミルク、米み そ、しらす干し、にぼ し	トマト、たまねぎ、にんじん、きゅ うり、いんげん、切り干しだいこん	ミルク 鉄入クリームサンド
28	木	ぎゅうにゅう ソフトサラダ	ごはん	とりにくのりんごソース キャベツのごまあえ いとこに	さといも、油、砂糖、 米	鶏肉、ミルク、厚揚 げ、あずき、米みそ	キャベツ、だいこん、にんじん、りん ご、たまねぎ、板こんにやく、きゅ うり、こんが、ごま	ミルク ビスコ
29	金	ぎゅうにゅう かつばえびせん	パン	あんかけうどん シウマイ かぼちゃのサラダ	うどん、マヨネーズ、 片栗粉、ロールパン	ミルク、鶏さき身、か つお節	かぼちゃ、はくさい、きゅうり、たま ねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、コー ン缶、こんが	ミルク まるポーロ
30	土		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ ソーセージ	ロールパン	牛乳、ソーセージ	フルーツ	おちゃ おかし

11/24は「和食の日」です。



ごはんを中心に、おかずと汁物を組み合わせた和食は、栄養バランスがよく、健康的な食事の基本です。和食に
欠かせない「だし」のうま味は、料理の味を豊かにするだけでなく、減塩の効果もあります。乳幼児期は、うま味
を味わうことを通じて味覚の土台がつけられるので、給食では「だし」を利用して減塩(適塩)に取り組んでいま
す。