

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)
1月	野菜丼 きゅうりのしらす和え 豆腐のみそ汁 パナナ	牛乳、/米、鶏ひき肉、たまねぎ、こまつな、にんじん、しょうゆ、片栗粉、/きゅうり、にんじん、しらす干し、砂糖、しょうゆ、/木綿豆腐、かつお・昆布だし汁、米みそ（淡色辛みそ）、/バナナ、/牛乳、/ホットケーキ粉、牛乳、無塩バター、かぼちゃ、	牛乳 かぼちゃスコーン
2火	食パン 鶏肉の照り煮 ブロッコリーの和え物 マカロニスープ 野菜ジュース	牛乳、/食パン、/鶏もも肉、砂糖、しょうゆ、片栗粉、/ブロッコリー、にんじん、食塩、/たまねぎ、じゃがいも、にんじん、トマト、マカロニ・スパゲティ、トマトジュース缶、食塩、/りんご濃縮果汁、/牛乳、/米、鶏ひき肉、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、	牛乳 鶏粥
8月	お粥 鶏肉と野菜のみそ煮 はるさめサラダ にんじんスープ オレンジ	牛乳、/米、/鶏ひき肉、絹ごし豆腐、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、米みそ（淡色辛みそ）、砂糖、片栗粉、/きゅうり、にんじん、はるさめ、砂糖、しょうゆ、/にんじん、水、食塩、/オレンジ、/牛乳、/さつまいも、砂糖、脱脂粉乳、豆乳、米粉、	牛乳 もちり スイートポテト
9火	野菜リゾット 鶏肉とじゃがいもの照り煮 キャベツとツナのサラダ たまねぎのスープ	牛乳、/米、にんじん、たまねぎ、食塩、グリーンピース（冷凍）、/鶏もも肉、じゃがいも、しょうゆ、砂糖、/ツナ油漬缶、キャベツ、きゅうり、にんじん、食塩、/たまねぎ、にんじん、食塩、/麦茶（浸出液）、/牛乳、水、片栗粉、砂糖、きな粉、黒砂糖、/ビスケット、	麦茶 牛乳もち ビスケット
10水	お粥 煮魚 ほうれん草とささみの和え物 だいこんのみそ汁 オレンジ	牛乳、/米、/かいかい、しょうゆ、砂糖、片栗粉、/鶏ささ身、ほうれん草、にんじん、しょうゆ、砂糖、/だいこん、かつお・昆布だし汁、米みそ（淡色辛みそ）、/オレンジ、/牛乳、/食パン	牛乳 スティックパン
11木	鶏肉丼 白菜の煮物 豆腐と野菜のみそ汁 パナナ	牛乳、/米、鶏もも肉、たまねぎ、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、/はくさい、酢、砂糖、しょうゆ、/絹ごし豆腐、だいこん、にんじん、かつお・昆布だし汁、米みそ（淡色辛みそ）、/バナナ、/牛乳、/小麦粉、ベーキングパウダー、無塩バター、砂糖、卵、コーンフレーク、干しぶどう、	牛乳 かみかみクッキー
12金	さつま芋粥 鶏肉のみそ煮 こまつなのおかか和え にんじんの炒り煮 なすのみそ汁 ヨーグルト	牛乳、/米、さつまいも、食塩、/鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）、砂糖、/こまつな、かつお節、しょうゆ、/にんじん、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、グリーンピース（冷凍）、/なす、かつお・昆布だし汁、米みそ（淡色辛みそ）、/ヨーグルト（低脂肪無糖）、/牛乳、/ホットケーキ粉、牛乳、砂糖、油、	牛乳 蒸しパン
15月	お粥 鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ 野菜スープ	牛乳、/米、/鶏もも肉、食塩、トマト、/じゃがいも、きゅうり、にんじん、食塩、/ほうれん草、たまねぎ、にんじん、食塩、/牛乳、/かぼちゃ、ホットケーキ粉、卵、牛乳、脱脂粉乳、砂糖、無塩バター、	牛乳 かぼちゃケーキ
16火	お粥 鶏肉とキャベツのみそ煮 きゅうりのサラダ はるさめスープ バナナ	牛乳、/米、/鶏ひき肉、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、米みそ（淡色辛みそ）、砂糖、/きゅうり、にんじん、食塩、/はるさめ、たまねぎ、食塩、/バナナ、/牛乳、/米、しょうゆ、かつお節、	牛乳 おかか粥
17水	鶏粥 煮魚 かぼちゃのそぼろあんかけ 豆腐のみそ汁 ブチゼリー	牛乳、/米、鶏もも肉、にんじん、食塩、/さけ、淡色みそ、たまねぎ、/かぼちゃ、鶏ひき肉、しょうゆ、砂糖、片栗粉、グリーンピース（冷凍）、/木綿豆腐、かつお・昆布だし汁、米みそ（淡色辛みそ）、/ゼラチン、水、/牛乳、/小麦粉、ベーキングパウダー、豆乳、黒砂糖、甘納豆・あずき、	牛乳 あずき蒸しパン
18木	お粥 鶏肉と野菜の煮物 きゅうりの和え物 豆腐のみそ汁 オレンジ	牛乳、/米、/鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、/きゅうり、にんじん、砂糖、食塩、/にんじん、生揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ（淡色辛みそ）、/オレンジ、/牛乳、/米、	牛乳 赤ちゃんせんべい
19金	お粥 鶏肉のケチャップ煮 にんじんの煮物 大根スープ パナナ	牛乳、/米、/鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ケチャップ、砂糖、食塩、片栗粉、/にんじん、しょうゆ、/だいこん、食塩、/バナナ、/牛乳、/米、食塩、さつまいも、	牛乳 さつま芋粥
22月	ビーンズライス キャベツのサラダ ヨーグルト和え	牛乳、/米、蒸し大豆、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、こまつな、ホールトマト缶詰、ケチャップ、食塩、米粉、/キャベツ、にんじん、食塩、/みかん缶、ヨーグルト（無糖）、砂糖、/牛乳、/	牛乳 赤ちゃんせんべい
23火	お粥 鶏肉と豆腐の煮物 にんじんとツナのサラダ かぼちゃのみそ汁 パナナ	牛乳、/米、/鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、片栗粉、/きゅうり、にんじん、ツナ油漬缶、食塩、/かぼちゃ、かつお・昆布だし汁、米みそ（淡色辛みそ）、/バナナ、/牛乳、/ビーフン、たまねぎ、にんじん、中華だしの素、食塩、	牛乳 ビーフン
24水	お粥 煮魚 野菜とお麩の煮物 ほうれん草の豆腐すまし汁	牛乳、/米、/かいかい、砂糖、しょうゆ、/焼ひ、にんじん、いんげん、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、/木綿豆腐、ほうれん草、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、/牛乳、/焼ひ、砂糖、バター、	牛乳 お麩ラスク
25木	食パン かぼちゃのシチュー キャベツとツナのサラダ パナナ	牛乳、/食パン、/鶏もも肉、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ほうれん草、食塩、/キャベツ、にんじん、ツナ油漬缶、食塩、/バナナ、/牛乳、/米、さけ、食塩、	牛乳 鮭粥
26金	あんかけ粥 はるさめの和え物 ワンタンスープ グレープフルーツ	牛乳、/米、鶏ひき肉、にんじん、ほうれん草、しょうゆ、砂糖、/はるさめ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、/ワンタンの皮、にんじん、食塩、/グレープフルーツ、/牛乳、/さつまいも、	牛乳 蒸し芋
29月	ツナリゾット 鶏肉の照り煮 ブロッコリーの煮物 野菜スープ バナナ	牛乳、/米、ツナ水煮缶、たまねぎ、にんじん、食塩、/鶏もも肉、にんじん、砂糖、しょうゆ、/ブロッコリー、食塩、/キャベツ、にんじん、たまねぎ、食塩、/バナナ、/牛乳、/米、米みそ（淡色辛みそ）、砂糖、	牛乳 みそ粥
30火	お粥 鶏肉とさつまいものケチャップ煮 スパサラダ 野菜スープ	牛乳、/米、/豚ひき肉、さつまいも、たまねぎ、食塩、ケチャップ、/スパゲティ、きゅうり、キャベツ、にんじん、食塩、/キャベツ、ほうれん草、にんじん、食塩、/牛乳、/フランスパン、卵、砂糖、牛乳、粉糖、	牛乳 フレンチトースト
31水	お粥 煮魚 ほうれん草の納豆あえ 大根の煮物風汁 パナナ	牛乳、/米、/かいかい、にんじん、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、しょうゆ、砂糖、食塩、/こまつな、にんじん、挽きわり納豆、しょうゆ、/だいこん、生揚げ、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、万能ねぎ、/バナナ、/牛乳、/ホットケーキ粉、無塩バター、牛乳、紅茶（茶）、	牛乳 紅茶スコーン

寒暖差も少しずつ和らぎ、木々の緑がひときわ鮮やかになり、外遊びの楽しい季節となりました。

入園・進級をして1ヶ月が過ぎ、新しい生活にも少しずつ慣れてきた様子の子どもたち。

給食を通して、食事は楽しいものであり、体にはもちろん心にもおいしいものであると子どもたちに感じてほしいと思っています。

何よりも、子どもたち自ら食べたい！と感じるように願っています。

【食べられる量で、嫌いな食べものをなくす工夫を♪】

幼児の場合、うまく咀嚼できなかったり、初めての食べものに戸惑ったり苦味を感じるなどで食べものを嫌いな

なることがあります。食べやすい味付けや盛り付け、おいしそうに食べて見せるなどの工夫をしましょう。

最初は食べられる量で、『食べられた！』という達成感が次の食欲にもつながります。

保育園では先生の声かけや、おともだちの食べている様子を横目で見ながら苦手なものにも挑戦する子どもたちも見えます♪

*事前に献立を確認し、保育園ではじめて口にしないものがないようお願いします。

*都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

