

# 献立表

日付	献立名	材料名	おやつ
1水	お粥 かわいいのりんごソースかけ マカロニサラダ だいこんのみそ汁 オレンジ	牛乳、/米、/かわいい、りんご、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、/マカロニ・スパゲティ、きゅうり、キャベツ、にんじん、食塩、/だいこん、にんじん、かつお・昆布だし汁、みそ(淡色辛みそ)、/オレンジ、/牛乳、/ビーフン、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、しょうゆ、	ビーフン炒め
2木	マーボー豆腐丼 はるさめサラダ 白菜のスープ ヨーグルト	牛乳、/米、木綿豆腐、鶏ひき肉、こまつな、にんじん、しょうゆ、みそ(淡色辛みそ)、砂糖、片栗粉、/はるさめ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、砂糖、/はくさい、食塩、/ヨーグルト(加糖)、/牛乳、/ホットケーキ粉、バナナ、牛乳、卵、干しぶどう、	バナナ ホットケーキ
3金	食パン 鶏肉の照り煮 キャベツのツナサラダ 野菜のトマト煮 バナナ	牛乳、/食パン、/鶏もも肉、しょうゆ、砂糖、片栗粉、/キャベツ、きゅうり、にんじん、ツナ油漬缶、食塩、/じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ホールトマト缶詰、ケチャップ、砂糖、食塩、/バナナ、/牛乳、/クラッカー、クリームチーズ、ツナ水煮缶、	ツナチーズ リッツサンド
6月	にんじん粥 鶏肉のハンバーグ キャベツとじゃこの和え物 大根のみそ汁 バナナ	牛乳、/米、鶏もも肉、にんじん、食塩、/鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、パン粉、みそ(淡色辛みそ)、/キャベツ、にんじん、しらす干し、食塩、/だいこん、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、みそ(淡色辛みそ)、/バナナ、/牛乳、/さつまいも、砂糖、しょうゆ、	さつまいもの甘煮
7火	けんちんうどん きなこ蒸しパン 小松菜のツナ和え	牛乳、/ゆでうどん、鶏もも肉、だいこん、さといも、にんじん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、/小麦粉、きな粉、ベーキングパウダー、牛乳、油、砂糖、干しぶどう、さつまいも、/こまつな、にんじん、ツナ油漬缶、しょうゆ、砂糖、/牛乳、/米、万能ねぎ、にんじん、豚ひき肉、挽きわり納豆、食塩、しょうゆ、	納豆粥
8水	にんじん粥 鶏肉のてり煮 かぼちゃのサラダ 豆腐みそ汁 グレープフルーツ	牛乳、/米、鶏もも肉、にんじん、食塩、/鶏もも肉、しょうゆ、砂糖、片栗粉、/かぼちゃ、きゅうり、食塩、こしょう、/木綿豆腐、かつおだし汁、みそ(淡色辛みそ)、/グレープフルーツ、/牛乳、/小麦粉、ベーキングパウダー、無塩バター、砂糖、牛乳、コーンフレーク、	かみかみ クッキー
9木	にんじん粥 鶏肉のケチャップ煮 ブロッコリーのサラダ ミルクシチュー	牛乳、/米、にんじん、/鶏もも肉、ケチャップ、/ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、食塩、/じゃがいも、たまねぎ、にんじん、牛乳、食塩、片栗粉、/牛乳、/食パン、卵、牛乳、パナエッセンス、グラニュー糖、	フレンチ トースト
10金	鶏丼 キャベツの煮物 煮浸し風栲	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、/キャベツ、にんじん、食塩、/だいこん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉、万能ねぎ、/牛乳、/米、きな粉、砂糖、食塩、	きなこ粥
13月	お粥 鶏肉の照り煮 にんじんとさつまい煮 麩のみそ汁	牛乳、/米、/鶏もも肉(皮付き)、しょうゆ、砂糖、片栗粉、/にんじん、さつまいも、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、/焼心、かつお・昆布だし汁、淡色みそ、/牛乳、/食パン、きな粉、砂糖、	きなこパン
14火	大根粥 肉じゃが、きゅうりの和え物 こまつなのすまし汁	牛乳、/米、だいこん、だいこん(葉)、食塩、/鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、/きゅうり、食塩、/こまつな、はくさい、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、/牛乳、/ほうれんそう、小麦粉、ベーキングパウダー、豆乳、油、砂糖、食塩、	やさしい蒸しパン
15水	お粥 煮魚 かぼちゃのそぼろあんかけ 麩のすまし汁 バナナ	牛乳、/米、/さば、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しょうゆ、砂糖、片栗粉、/かぼちゃ、鶏ひき肉、しょうゆ、砂糖、/焼心、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、片栗粉、/バナナ、/牛乳、/米、しょうゆ、かつお節、	おかか粥
16木	お粥 鶏肉のみそ煮 にんじんのサラダ さつまいの甘煮 こまつなのみそ汁 オレンジ	牛乳、/米、/鶏もも肉、みそ(淡色辛みそ)、砂糖、片栗粉、/にんじん、きゅうり、ツナ味付缶、食塩、/さつまいも、砂糖、/こまつな、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、みそ(淡色辛みそ)、/オレンジ、/牛乳、/マカロニ・スパゲティ、たまねぎ、ピーマン、ツナ油漬缶、油、ホールトマト缶詰、ケチャップ、ワイン(白)、食塩、パセリ粉、	ツナナポリタン
17金	お粥 鶏肉のみそ煮 にんじんの旨煮 じゃが芋のみそ汁	牛乳、/米、/鶏もも肉、みそ(淡色辛みそ)、砂糖、万能ねぎ、/にんじん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、/じゃがいも、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、みそ(淡色辛みそ)、/牛乳、/米粉、ベーキングパウダー、豆乳、油、砂糖、脱脂粉乳、	ココア蒸しパン
20月	お粥 豆腐のみそ煮 にんじんのサラダ はるさめのスープ バナナ	牛乳、/米、/鶏ひき肉、絹ごし豆腐、たまねぎ、にんじん、みそ(淡色辛みそ)、砂糖、片栗粉、/にんじん、きゅうり、しょうゆ、砂糖、/はるさめ、にんじん、食塩、/バナナ、/牛乳、/米、ツナ油漬缶、にんじん、しょうゆ、あおのり、	ツナそぼろ粥
21火	リゾット 鶏肉の照り煮 ブロッコリーのサラダ 野菜スープ	牛乳、/米、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、ケチャップ、食塩、/鶏もも肉、しょうゆ、砂糖、片栗粉、/ブロッコリー、にんじん、食塩、/キャベツ、たまねぎ、にんじん、食塩、/牛乳、/豆乳、水、片栗粉、砂糖、きな粉、/	豆乳もち ハイハイ
22水	お粥 煮魚 野菜の納豆和え 豆腐のみそ汁	牛乳、/米、/さけ、しょうゆ、片栗粉、/キャベツ、こまつな、にんじん、挽きわり納豆、しょうゆ、かつお節、/木綿豆腐、かつお・昆布だし汁、みそ(淡色辛みそ)、/牛乳、/さつまいも、	焼きいも
23木	ハヤシライス 小松菜のサラダ かぼちゃ煮 ヨーグルト和え	牛乳、/米、鶏ひき肉、たまねぎ、ケチャップ、グリーンピース(冷凍)、/こまつな、キャベツ、にんじん、しょうゆ、砂糖、/かぼちゃ、チーズ、ケチャップ、食塩、/ヨーグルト(無糖)、砂糖、バナナ、/牛乳、/米、酒、食塩、さつまいも、こまつ、	さつまいも粥
24金	さつまい粥 鶏肉のみそ煮 きんぴらにんじん 豆腐の旨煮 バナナ	牛乳、/米、さつまいも、/鶏もも肉、みそ(淡色辛みそ)、砂糖、/にんじん、ピーマン、しょうゆ、砂糖、/木綿豆腐、豚肉(脷ロース)、はくさい、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉、/バナナ、/牛乳、/米、しらす干し、あおのり、	しらす粥
27月	納豆とりそぼろ粥 白菜としらすの和え物 根菜のみそ汁 バナナ	牛乳、/米、挽きわり納豆、鶏ひき肉、こまつな、にんじん、しょうゆ、/はくさい、ほうれんそう、にんじん、しらす干し、食塩、/だいこん、にんじん、かつおだし汁、みそ(淡色辛みそ)、/バナナ、/牛乳、/ホットケーキ粉、さつまいも、卵、砂糖、ヨーグルト(無糖)、脱脂粉乳、油、	さつまいも ケーキ
28火	お粥 鶏肉のみそ煮 ほうれん草の白和え だいこんのすまし汁 バナナ	牛乳、/米、/鶏もも肉、みそ(淡色辛みそ)、砂糖、/ほうれんそう、にんじん、木綿豆腐、しょうゆ、砂糖、/だいこん、にんじん、しょうゆ、食塩、/バナナ、/牛乳、/焼心、砂糖、バター、油、	お麩ラスク
30木	リゾット キャベツの和え物 かぼちゃ煮 野菜ジュース	牛乳、/米、ツナ油漬缶、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、食塩、砂糖、じゃがいも、/キャベツ、にんじん、きゅうり、しょうゆ、/かぼちゃ、/野菜ミックスジュース、/牛乳、/米、かつお節、	おかか粥



ご入園、ご進級おめでとうございます。新しいお友達を迎え、新年度のスタートです。  
引き続き日々の子どもの体調や様子を見ていきながら、安全でおいしい給食づくりに心がけていきます。  
また楽しい食卓と、畑・教室での活動や体験を通じて『食』に興味を持てるような環境づくりもしていきたいと思っております。  
なにか食事面で気になることなどあればお気軽にご相談ください。今年度もよろしくお願ひいたします。

### ☆朝ごはんを食べて登園しよう☆朝ごはんをしっかりと食べて元気な身体づくり

朝ごはらは空腹を満たすためと思われがちですが、それだけではありません。朝起きたときの体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。脳がエネルギー不足になると、集中力がかけたりイライラしたりします。これは、脳のエネルギー源となるブドウ糖を体内にたくさん貯蔵しておくことができないためです。ですから朝ごはんをとって、エネルギー不足の状態になっている脳に、新たなブドウ糖を取り込んで行く必要があります。朝食を食べることで体温が上昇し、眠っていた脳や身体にスイッチが入り、その日1日の生活が変わってきます。なかなか朝ごはんを食べられないという話も聞きますが、朝ごはんを食べられない理由には生活リズムの乱れも関係します。日々、子どもの食事時間や寝る時間があまり変わらないようにしてあげることが大事です。『早寝・早起き・朝ごはん』の習慣をつけましょう。

\*事前に献立を確認し保育園ではじめて口にするものがないようお願いします。

\*仕入れの状況によって献立が変更になる場合があります。