



日	曜	献立名	主要材料			間食	乳児おやつ(午前)	
			血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	身体の調子をよくするもの		乳児・幼児おやつ(午後)	
1	月	シャムサンド レタススープ 鶏肉とコーンのカップ焼き ブロッコリーとツナのサラダ ゼリー	牛乳、鶏肉、生クリーム、ハム、卵 バター、ツナ缶	パン、小麦粉、菓子	ブロッコリー、コーン、キャベツ 人参、レタス、玉葱、えのき茸 みかん	牛乳 菓子	ジュース カスタードパイ	
2	火	肉みそあんかけ丼 わかめのすまし汁 果物	豆腐、かつお節(だし)、豚挽肉、牛乳 スキムミルク、塩わかめ、赤味噌 バター	精白米、でん粉、砂糖、油、小麦粉	オレンジ、人参、葱、ピーマン 赤ピーマン、生姜、玉葱、にんにく 黄ピーマン、しめじ茸、バナナ	牛乳 果物	ミルク 桜クッキー	
3	水	御飯 豆腐の炒め煮 バンサンスー 果物	牛乳、豆腐、豚肉、ハム、スキムミルク	精白米、さつまいも、じゃが芋、でん粉 春雨、砂糖、油、ごま油、ごま	りんご、人参、葱、キャベツ きゅうり、生姜、玉葱、れんこん 木耳、干椎茸、オレンジ	牛乳 果物	ミルク 野菜チップス	
4	木	御飯 魚のマヨネーズ焼き 付け合せ ジュリアンスープ	牛乳、粉かつお、生鮭、ベーコン、卵 青のり粉	小麦粉、精白米、上新粉、砂糖、油 ごま、マヨネーズ	バナナ、トマト、人参、葱、ピーマン スナップエンドウ、赤ピーマン キャベツ、玉葱、えのき茸	牛乳 果物	お茶 ねぎ焼き	
5	金	御飯 三絲湯 中華和え ポイルウインナー	牛乳、豆腐、豚肉、ウインナー スキムミルク、チーズ	焼麩、精白米、春雨、砂糖 グラニュー糖、ごま油、バター	人参、葱、キャベツ、たけのこ水煮 玉葱、もやし、木耳、生椎茸	牛乳 チーズ	ミルク 麩のラスク	
6	土	五目うどん もやしのおかか和え 果物	牛乳、油揚げ、かつお節(だし) 糸かつお、若鶏肉	菓子、うどん(干)、砂糖、ごま油	小松菜、人参、葱、ほうれん草 ごぼう、もやし、えのき茸、木耳 バナナ	牛乳 菓子	お茶 塩マヨポテト	
8	月	御飯 洋風かきたま汁 ちくわのカレー揚げ ごまサラダ	牛乳、ちくわ、若鶏肉、ハム、卵 スキムミルク	小麦粉、ロールパン、精白米、じゃが芋 でん粉、砂糖、サラダ油、ごま マヨネーズ、菓子	人参、葱、キャベツ、きゅうり、大根 玉葱、ホールコーン缶、しめじ茸	牛乳 菓子	ミルク ハムサンド	
9	火	御飯 魚の照り焼き 干草和え えのきだけのみそ汁	豆腐、油揚げ、豆乳、かつお節(だし) さわら、中味噌、チーズ	精白米、米粉、砂糖、サラダ油、ジャム	人参、葱、ほうれん草、玉葱、もやし えのき茸	牛乳 チーズ	ミルク 米粉ジャムケーキ	
10	水	春の炊き込みご飯 レモン酢和え 玉ねぎのみそ汁	牛乳、きな粉、油揚げ、マーガリン かつお節(だし)、しらす干し 若鶏肉、スキムミルク、中味噌	小麦粉、精白米、砂糖、サラダ油 パン	オレンジ、さやえんどう、小松菜 人参、葱、キャベツ、たけのこ水煮 玉葱、ふき、干椎茸、しめじ茸 レモン汁	牛乳 果物	牛乳 シュガートースト	
11	木	パン ポークビーンズ ハムともやしのサラダ 果物	牛乳、あん、茹大豆、豚肉、ハム	パン、もち米、じゃが芋、砂糖、油 サラダ油	りんご、トマトピューレ、人参 キャベツ、きゅうり、玉葱、もやし しめじ茸、オレンジ	牛乳 果物	お茶 さくらもち	
12	金	御飯 鶏肉のチーズ焼き 付け合せ コンソメスープ	牛乳、絹豆腐、若鶏肉、ベーコン スキムミルク、チーズ	小麦粉、精白米、じゃが芋、砂糖、油 ごま	バナナ、人参、パセリ、キャベツ 生姜、玉葱、ホールコーン缶 にんにく、しめじ茸	牛乳 果物	ミルク 豆腐ごまドーナツ	
13	土	ミートスパゲッティ スティック野菜 果物	牛乳、牛挽肉、豚挽肉、粉チーズ 卵、生クリーム	菓子、スパゲティ、砂糖、油 マヨネーズ、小麦粉	Gアスパラ、トマトホール缶、人参 グリーンピース、きゅうり、玉葱 にんにく、しめじ茸、レモン汁 バナナ	牛乳 菓子	牛乳 ロールケーキ	
15	月	御飯 春野菜汁 焼きししゃも 酢の物	牛乳、豆腐、かつお節(だし) ししゃも、ちくわ、豚肉、卵 スキムミルク、チーズ	小麦粉、精白米、じゃが芋、砂糖、油 マーガリン	小松菜、人参、葱、キャベツ、玉葱 もやし、バナナ、レモン汁	牛乳 チーズ	ミルク バナナホットケーキ	
16	火	きつねうどん おひたし 果物	牛乳、油揚げ、しらす干し、卵 かつお節(だし)、かまぼこ	うどん(干)、砂糖、精白米	りんご、チンゲン菜、人参、葱、玉葱 もやし、干椎茸、オレンジ	牛乳 果物	お茶 ゆかりおにぎり	
17	水	御飯 豆腐ナゲット 付け合せ マカロニスープ	牛乳、豆腐、ツナ缶、若鶏挽肉 ベーコン、ゼラチン、卵 生クリーム、スキムミルク、寒天	マカロニ、パン粉、精白米、でん粉 砂糖、油、ジャム、菓子	チンゲン菜、人参、ブロッコリー グリーンピース、玉葱、ホールコーン缶 えのき茸、梅	牛乳 菓子	ミルク パンナコッタいちごソース	
18	木	御飯 魚の塩焼き 若竹煮 切干大根のみそ汁	牛乳、きな粉、絹豆腐、油揚げ かつお節(だし)、さわら、さつまいも スキムミルク、塩わかめ、中味噌	精白米、白玉粉、じゃが芋、砂糖、ごま	バナナ、さやえんどう、人参、葱 切干大根、たけのこ、玉葱	牛乳 果物	ミルク 利休白玉	
19	金	御飯 豚肉と野菜の生姜炒め 豆腐のすまし汁 果物	牛乳、豆腐、かつお節(だし)、豚肉 スキムミルク、塩わかめ、しらす干し チーズ	精白米、食パン、油	オレンジ、人参、葱、ピーマン キャベツ、生姜、玉葱、えのき茸 バナナ	牛乳 果物	ミルク シラスとりのりチーズトースト	
20	土	照り焼き丼 春雨スープ 果物	牛乳、若鶏肉、バター、卵	精白米、砂糖、春雨、油	キャベツ、小松菜、人参、えのき茸 チンゲン菜、りんご	牛乳 菓子	牛乳 ココアチュロス	
22	月	パン クリームシチュー ツナとアスパラのサラダ 果物	牛乳、しらす干し、ツナ缶、若鶏肉 チーズ、塩わかめ、豚ミンチ	パン、精白米、じゃが芋、砂糖、油 サラダ油、ごま	Gアスパラ、人参、グリーンピース キャベツ、玉葱、黄ピーマン、ピーマン マッシュルーム缶、バナナ	牛乳 チーズ	お茶 やきめし	
23	火	カレーライス フレンチサラダ 果物	牛乳、牛肉、スキムミルク	精白米、じゃが芋、砂糖、油、サラダ油	りんご、Gアスパラ、人参 グリーンピース、キャベツ、生姜、玉葱 にんにく、みかん缶 オレンジ、パイン缶、黄桃缶、バナナ	牛乳 果物	ミルク フルーツボンチ	
24	水	御飯 ポテトのオープン焼き 付け合せ コンソメスープ	牛乳、牛挽肉、豚挽肉、ベーコン スキムミルク、チーズ	小麦粉、パン粉、精白米、上新粉 じゃが芋、砂糖、油、バター	バナナ、人参、葱、パセリ、キャベツ 玉葱、ホールコーン缶	牛乳 果物	ミルク ショートブレッド	
25	木	御飯 魚のごま揚げ 付け合せ さやえんどうのみそ汁	牛乳、油揚げ、かつお節(だし) メルルーサ、ゼラチン、卵 スキムミルク、寒天、中味噌	小麦粉、パン粉、精白米、砂糖 ビスケット、油、ごま	オレンジ、さやえんどう、人参 ブロッコリー、生姜、玉葱、しめじ茸 りんごジュース	牛乳 果物	ミルク りんごゼリー ビスケット	
26	金	御飯 中華風ローストチキン 付け合せ 春雨スープ	牛乳、若鶏肉、スキムミルク、ひじき	精白米、じゃが芋、でん粉、春雨、砂糖 サラダ油、ごま油、菓子	Gアスパラ、チンゲン菜、トマト 人参、生姜、玉葱、にんにく、木耳	牛乳 菓子	ミルク ひじき芋もち	
27	土	ラーメン 即席漬け 果物	牛乳、しらす干し、焼き豚、刻み昆布 ゼラチン、生クリーム	菓子、中華そば、砂糖、油、ごま	小松菜、人参、葱、キャベツ きゅうり、生姜、しなちく、玉葱 もやし、木耳、レモン汁、バナナ オレンジジュース	牛乳 菓子	牛乳 オレンジババロア	
29	月	昭和の日						
30	火	牛丼 じゃがいものみそ汁 果物	牛乳、かつお節(だし)、牛肉、卵 スキムミルク、粉チーズ、中味噌	小麦粉、精白米、糸こんにゃく じゃが芋、砂糖、油、バター	さやえんどう、人参、葱、ごぼう 玉葱、オレンジ	牛乳 菓子	ミルク チーズクッキー	

入園・進級おめでとうございます

新年度がスタートしました！
ゆっくりと新しい環境に慣れていくこどもたちを
あたたかく見守っていきましょう。
栄養バランスの取れた、おいしい給食を用意して、
心と体の成長を支えていきたいと思ひます。
どうぞよろしくお願ひいたします。

みんなで食べる園の食事

園での食事は、大勢で食べる
醍醐味(だいごみ)があります。
それだけでなく、**みんなで食べる
楽しさを味わい、食べ方やマナー、
準備やあとかたづけの仕方などを
学ぶ時間にもなります。**

ご家庭でも変化が見られるとおもひますので、
食事を通して子どもの成長を一緒に見守っていきましょう。

季節の朝ごはんレシピ

シラスとりのりチーズトースト

★材料(1人分)

- 食パン(6枚切)…1枚 ピザ用チーズ…15g
- 焼きのり…1/3枚 シラス…20g

★作り方

- ①食パンの上に焼きのり、ピザ用チーズ、シラスをのせ、トースターでこんがりするまで焼く。
- ②食べやすい大きさに切って完成♪