

		午 前 食			午 後 食					
日 曜	主食	副食	主 な 材 料			主食	副食	主 な 材 料		
15月	ごはん	ササミの煮もの 煮もの おひたし スープ	ササミ 青のり 大根 人参 さつま芋 きゃべつ チンゲン菜 玉葱 人参				おじや	煮もの 温野菜 みそ汁 くだもの	大根 人参 じゃが芋 いんげん かぶ 玉葱 人参 かぶの葉 甘夏	
16火	ごはん	肉あんかけ 煮もの 温野菜 みそ汁	豚もも肉 玉葱 かたくり粉 大根 人参 じゃが芋 ほうれん草 きゃべつ 玉葱 人参				おにぎり	煮もの おひたし スープ くだもの	大根 人参 さつま芋 ブロッコリー チンゲン菜 玉葱 人参 甘夏	
17水	ごはん	煮魚 煮もの おひたし みそ汁	タラ 大根 人参 高野豆腐 小松菜 チンゲン菜 玉葱 人参 さつま芋				おにぎり	煮もの 温野菜 スープ くだもの	大根 人参 じゃが芋 いんげん きゃべつ 玉葱 人参 甘夏	
18木	ごはん	魚の野菜あんかけ 煮もの おひたし みそ汁	ムキカレイ 玉葱 人参 かたくり粉 大根 人参 さつま芋 小松菜 かぶ 玉葱 人参 かぶの葉				おじや	煮もの 温野菜 スープ くだもの	大根 人参 じゃが芋 いんげん きゃべつ 玉葱 人参 甘夏	
19金	ごはん	肉だんご 煮もの おひたし スープ	鶏ひき肉 玉葱 人参 大根 人参 じゃが芋 きゃべつ チンゲン菜 玉葱 人参 豆腐				おにぎり	煮もの 温野菜 みそ汁 くだもの	大根 人参 さつま芋 いんげん かぶ 玉葱 人参 かぶの葉 甘夏	
20土	土 曜 保 育		そうめん 小麦粉 スープ きゃべつ 玉葱 人参				フランスパン	スープ くだもの	きゃべつ 玉葱 人参 りんご	
22月	ごはん	鶏そぼろ 煮もの 温野菜 スープ	鶏ひき肉 玉葱 人参 大根 人参 さつま芋 ほうれん草 かぶ 玉葱 人参 かぶの葉				おにぎり	煮もの おひたし みそ汁 くだもの	大根 人参 じゃが芋 ブロッコリー チンゲン菜 玉葱 人参 甘夏	
23火	ごはん	煮魚 煮もの おひたし みそ汁	タラ 大根 人参 じゃが芋 きゃべつ チンゲン菜 玉葱 人参				おじや	煮もの 温野菜 スープ くだもの	大根 人参 さつま芋 いんげん かぶ 玉葱 人参 かぶの葉 甘夏	
24水	ごはん	豆腐の野菜あんかけ 煮もの 温野菜 スープ	豆腐 玉葱 人参 かたくり粉 大根 人参 さつま芋 ほうれん草 きゃべつ 玉葱 人参				おにぎり	煮もの おひたし みそ汁 くだもの	大根 人参 じゃが芋 ブロッコリー かぶ 玉葱 人参 かぶの葉 いちご	
25木	ごはん	ウイングスティック煮 煮もの おひたし みそ汁	ウイングスティック 玉葱 大根 人参 ごぼう 小松菜 チンゲン菜 玉葱 人参 さつま芋				おにぎり	煮もの 温野菜 スープ くだもの	大根 人参 じゃが芋 ブロッコリー きゃべつ 玉葱 人参 甘夏	
26金	ごはん	煮魚 煮もの おひたし みそ汁	ムキカレイ 大根 人参 じゃが芋 きゃべつ かぶ 玉葱 人参 かぶの葉				おじや	煮もの 温野菜 スープ くだもの	大根 人参 さつま芋 いんげん チンゲン菜 玉葱 人参 甘夏	
27土	土 曜 保 育		そうめん 小麦粉 スープ きゃべつ 玉葱 人参				フランスパン	スープ くだもの	きゃべつ 玉葱 人参 りんご	
30火	ごはん	肉だんご 煮もの おひたし みそ汁	鶏ひき肉 玉葱 人参 大根 人参 高野豆腐 小松菜 きゃべつ 玉葱 人参				おにぎり	煮もの 温野菜 スープ くだもの	大根 人参 さつま芋 ブロッコリー チンゲン菜 玉葱 人参 甘夏	

※献立は変更になる場合もあります。



離乳食とは、母乳・ミルクのみの栄養から、食品からも栄養を取り入れ、幼児食へと移行する過程の食事のことを言います。「味覚」「そしゃく力」「食材を消化する力」など大事な土台を作る時期です。

手づかみ食で食べる意欲を育てるとは……「自分で食べたい！」という気持ちは自立への第一歩。手づかみで自分で食べることでお腹も満たされ、「すごいね！」とほめられることで自信にもつながっていきます。お腹も心も満たされ、意欲も育っていきます。



日 曜	主食	副食	主 な 材 料				おやつ	主な材料
15 月	ごはん	鶏のからあげ 春雨サラダ 粉ふき芋 みそ汁	鶏肉 春雨 じゃが芋 豆腐	生姜 きゃべつ 青のり チンゲン菜	かたくり粉 きゅうり 人参 玉葱	小麦粉 人参	黒糖蒸しパン するめ くだもの 牛乳	小麦粉 黒糖 甘夏
16 火	ごはん	チャプチェ風炒めもの 酢のもの みそ汁	豚中肉 きゃべつ かぶ	春雨 ほうれん草 玉葱	もやし 人参 さつま芋	人参 にら わかめ 人参 かぶの葉	ごまかりんとう 小魚 くだもの 牛乳	小麦粉 ごま 青のり 甘夏
17 水	ごはん	焼魚 煮もの 納豆和え みそ汁	ホッケ 大根 ひきわり納豆 白菜	人参 昆布 きゃべつ 玉葱	人参 ほうれん草 人参 しめじ	人参	ラスク 酢ごぼう くだもの 牛乳	フランスパン きな粉 ごぼう 酢 しょうゆ 甘夏
18 木	ごはん	サバのみそ煮 きんぴら 浅漬け 五目汁	サバ ごぼう きゃべつ 小松菜	生姜 人参 かぶ 玉葱	みそ 人参 人参 人参	人参 にら えのき	おからスコーン 昆布 くだもの 牛乳	おから 小麦粉 豆乳 甘夏
19 金	ごはん	松風焼き きゃべつ さつま芋サラダ わかめスープ	鶏ひき肉 きゃべつ さつま芋 わかめ	玉葱 人参 人参 人参	人参 人参 人参 人参	みそ 人参 人参 人参	ジャムパン かわはぎ くだもの 牛乳	フランスパン いちごジャム 甘夏
20 土	土 曜 保 育		そうめん スープ	小麦粉 きゃべつ 玉葱 人参			フランスパン くだもの 麦茶	甘夏
22 月	ごはん	筑前煮 しらす和え みそ汁	鶏肉 しめじ きゃべつ じゃが芋	大根 糸こんにゃく ほうれん草 玉葱	人参 人参 人参 人参	ごぼう 絹さや 人参 わかめ	大学芋 するめ くだもの 牛乳	さつま芋 甘夏
23 火	ミートソース スパゲティ	粉ふき芋 フレンチサラダ 野菜スープ	豚ひき肉 じゃが芋 きゃべつ チンゲン菜	玉葱 青のり きゅうり 玉葱	人参 人参 人参 人参	りんご トマトケチャップ アスパラガス えのき	おにぎり みそごぼう くだもの 牛乳	米 きな粉 ごぼう みそ 甘夏
24 水	たけのこ ごはん	焼魚 ごま和え みそ汁	たけのこ サワラ きゃべつ かぶ	油あげ ほうれん草 玉葱	人参 人参 人参	人参 ごま かぶの葉 やきふ	お誕生日会 ホットケーキ くだもの ヨーグルト	小麦粉 豆乳 豆乳ホイップ いちご
25 木	ごはん	鶏のみそ焼き あらめ煮 浅漬け すまし汁	鶏肉 あらめ きゃべつ 豆腐	みそ ごぼう かぶ 玉葱	人参 人参 人参 人参	いんげん にら	大根もち 小魚 くだもの 牛乳	大根 上新粉 長葱 甘夏
26 金	ごはん	カリポロ マカロニサラダ みそ汁	じゃが芋 マカロニ きゃべつ	豚ひき肉 きゅうり 玉葱	玉葱 人参 人参	人参 豆乳 人参	フランスパン かわはぎ くだもの 牛乳	甘夏
27 土	土 曜 保 育		そうめん スープ	小麦粉 きゃべつ 玉葱 人参			フランスパン くだもの 麦茶	甘夏
30 火	ごはん	魚の梅焼き 煮もの おかか和え みそ汁	カジキ 高野豆腐 きゃべつ 大根	梅干し 人参 小松菜 玉葱	しょうゆ 人参 人参 人参	三温糖 ごま 昆布 けずり節 大根の葉	ポテトフライ 小魚 くだもの 牛乳	じゃが芋 パン粉 小麦粉 甘夏

※献立は変更になる場合もあります。

給食室の朝は、出汁をとることから始まります。

直径40cmくらいの大鍋に12ℓくらいの水と煮干し200gを入れて50分間煮出します。出汁のうま味を生かして、うす味だからこそ野菜のあまみを感じられるみそ汁やスープを作っています。

うどんのつゆは、煮干しで出汁を取った後、花かつお70gを入れて10分間煮出します。

出汁のにおいが給食室の中に広がり、食欲が増します。

【おかずレシピ】

鶏のみそ焼き

〈材料 4人分〉

・鶏肉(50g) 4枚(サワラ、生鮭、カジキ、などの魚にも合います)

①・みそ 大さじ1杯 ・三温糖 小さじ1杯

〈作り方〉

1. ①を混ぜ合わせて、鶏肉に塗り、味をつける。

2. 天板にクッキングシートを敷き、1を並べて160℃のオーブンで15分くらい焼く。

火が通ればできあがり。

