

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)/塩分(g)	材 料 名			午前間食 (乳児のみ)	午後間食	行事
			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			
05月	ご飯、白身魚のフライ キュウリとワカメのおかか和え じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	571.4(464.7) 25.2(21.2) 18.0(16.2) 2.4(1.8)	米、じゃが芋、ホットケーキ粉、パン粉、小麦粉、油	牛乳、たら、ツナ油漬缶、米みそ、煮干し、かつお節	きゅうり、玉ねぎ、人参、わかめ	牛乳	ツナパン、牛乳	
06火	香いご飯、大根のそぼろ煮 麩とワカメの清まし、チーズ	491.6(406.8) 17.8(16.1) 13.1(13.0) 3.3(2.4)	米、干しうどん、油、砂糖、白ごま、白玉麩、片栗粉	鶏肉(もも皮なし)、チーズで鉄分、鶏ひき肉、鶏ひき肉、牛乳	だいこん、小松菜、人参、長ねぎ、かつわかめ	牛乳	かしわうどん 麦茶	
07水	けんちんうどん おからサラダ、バナナ	457.4(402.9) 15.8(15.1) 14.6(14.1) 3.4(2.6)	干しうどん、米、さといも、砂糖、油、片栗粉	おから、豚肉、かまぼこ、油揚げ、魚肉ソーセージ、牛乳	バナナ、だいこん、ブロッコリー、小松菜、人参、長ねぎ	牛乳	七草がゆ、麦茶	七草
08木	ご飯、松風焼き 変わりきんぴら 油揚げと白菜の味噌汁	636.1(510.0) 31.3(25.5) 20.8(18.2) 3.1(2.3)	米、ホットドッグパン、砂糖、片栗粉、油、白ごま、小麦粉	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、さつま揚げ、豚ひき肉、米みそ、大豆(ゆで)、油揚げ、煮干し	人参、白菜、ごぼう、玉ねぎ、トマトピューレ、グリーンピース、あおのり	牛乳	カレードック 牛乳	
09金	黒糖パン なすとマカロニのミートソース焼き きゅうりの和え物、かぶのスープ	533.4(470.0) 20.1(18.8) 25.2(22.3) 2.2(1.8)	じゃが芋、黒糖パン、マカロニ、小麦粉、ごま油、油、白ごま、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ミックスチーズ、牛乳、米みそ	玉ねぎ、きゅうり、なす、かぶ、ホールトマト缶詰、人参、かぶ、葉	牛乳	味噌ポテト 牛乳	
10土	中華丼 ワカメと長ねぎのスープ ゼリー	340.0(239.9) 11.1(8.2) 7.9(5.5) 1.5(1.0)	米、片栗粉、油、砂糖	豚肉	白菜、玉ねぎ、人参、長ねぎ、チンゲンサイ、かつわかめ	麦茶	お菓子、麦茶	
13火	ご飯、カジキのバーベキュー キャベツの梅あえ 凍り豆腐の味噌汁	600.7(485.2) 25.8(21.6) 21.2(18.5) 2.6(1.9)	米、食パン、片栗粉、油、砂糖	牛乳、かじき、米みそ、バター、煮干し、凍り豆腐、かつお節、	キャベツ、人参、小松菜、りんご、うめびしお	牛乳	シュガートースト 牛乳	
14水	ご飯、チキン南蛮 もやし・きゅうりのナムル けんちん汁	733.9(578.4) 30.4(24.9) 27.3(22.7) 1.7(1.3)	米、小麦粉、強力粉、片栗粉、油、砂糖、ごま油、白ごま	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、あずき(乾)、煮干し	もやし、だいこん、きゅうり、人参、ごぼう	牛乳	あんまん、牛乳	
15木	バターロール パンブキングラタン ブロッコリーとカリフラワーのドレ和え 大根スープ	545.6(481.6) 21.3(19.8) 19.8(18.8) 1.4(1.2)	米、ロールパン、小麦粉、油	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、脱脂粉乳、ミックスチーズ、バター、しらす干し、かつお節	かぼちゃ、だいこん、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、ブロッコリー、カリフラワー、しめじ、えのき、焼きのり	牛乳	のりじゃこ焼きご飯 麦茶	
16金	ビビンバ、中華サラダ 麩とえのきの清まし、バナナ	765.7(609.1) 21.0(18.4) 33.5(27.1) 1.3(1.0)	米、小麦粉、春雨、砂糖、油、粉糖、白玉麩、白ごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、無塩バター、ツナ油漬缶	バナナ、もやし、人参、ほうれん草、きゅうり、ホールコーン缶、小松菜、えのき、長ねぎ	牛乳	スノーボールクッキー 牛乳	
17土	マーボー丼 ほうれん草と春雨のスープ ゼリー	385.2(271.8) 14.6(10.6) 10.1(7.1) 1.2(0.9)	米、春雨、片栗粉、砂糖、油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ	人参、にら、長ねぎ、ほうれん草	麦茶	お菓子、麦茶	
19月	チーズパン、タンドリーチキン ポテトサラダ、キャベツのスープ	565.7(500.4) 24.2(22.1) 24.4(22.3) 1.9(1.7)	じゃが芋、米、ロールパン、油	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、チーズ、しらす干し、ちくわ、牛乳	きゅうり、玉ねぎ、キャベツ、人参、焼きのり、にんにく	牛乳	おにぎり(ゆかり・じゃこ) 麦茶	
20火	鮭ご飯、ひじき入りハンバーグ ほうれん草サラダ 豆腐とワカメの清まし、オレンジ	563.4(465.0) 24.5(20.9) 20.0(17.8) 1.5(1.1)	米、パン粉、白ごま、砂糖、片栗粉、油	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、かにかまぼこ、脱脂粉乳	ほうれん草、玉ねぎ、きゅうり、オレンジ、ホールコーン缶、人参、長ねぎ、ひじき、かつわかめ	牛乳	プリン、麦茶	誕生会
21水	ご飯、洋風かき揚げ 春雨の酢の物 小松菜とえのきの清まし	637.7(514.2) 20.4(18.0) 26.2(22.2) 1.4(1.1)	米、じゃが芋、油、小麦粉、春雨、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ハム、ツナ油漬缶、スキムミルク、バター	もやし、玉ねぎ、きゅうり、小松菜、クリームコーン缶、人参、えのき、いんげん、マッシュルーム	牛乳	クリームシチュー 麦茶	
22木	ソース焼きそば 茹でブロッコリー 白菜のスープ、バナナ	558.5(457.3) 18.1(16.2) 23.1(19.8) 0.8(0.7)	焼きそばめん、さつま芋、ぎょうざの皮、砂糖、油	牛乳、豚肉	バナナ、キャベツ、玉ねぎ、ブロッコリー、もやし、白菜、人参、りんご、ピーマン	牛乳	スイートポテトパイ 牛乳	
23金	ご飯、ぶりの照り焼き 根菜の炒り煮 ほうれん草の味噌汁	611.7(492.7) 29.9(24.5) 23.4(20.0) 2.9(2.1)	米、食パン、さといも、砂糖、油	牛乳、ぶり、さつま揚げ、米みそ、油揚げ、煮干し、しらす干し、粉チーズ	ごぼう、人参、ほうれん草、いんげん、しょうが、あおのり	牛乳	じゃこトースト、牛乳	
24土	ベジタブルピラフ じゃが芋、玉ねぎ、シメジのスープ ゼリー	329.0(232.5) 6.9(5.2) 8.4(5.9) 0.4(0.3)	米、じゃが芋、油	ウインナー、バター	玉ねぎ、きゅうり、ミックスベジタブル、マッシュルーム、人参、しめじ	麦茶	お菓子、麦茶	
26月	ぶどうパン かじきのオーロラソース焼き コールスロー、ブロッコリーのスープ	526.1(459.4) 22.6(20.3) 21.6(19.2) 1.7(1.4)	ぶどうパン、フレンチドレッシング、小麦粉、油	牛乳、かじき、魚肉ソーセージ、バター	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、ホールコーン缶、ブロッコリー、人参、りんご	牛乳	りんごホットケーキ 牛乳	
27火	わかめご飯、豚すき煮 もやしのごま和え 油揚げとキャベツの味噌汁	508.9(449.9) 21.6(19.8) 13.3(13.4) 2.6(1.9)	アルファ米、砂糖、すりごま(白)、油	鉄分ヨーグルト、焼き豆腐、豚肉、米みそ、油揚げ、煮干し、牛乳	もやし、バナナ、しらたき、人参、玉ねぎ、キャベツ	牛乳	ヨーグルト バナナ、麦茶	
28水	ご飯、麻婆春雨、粉ふき芋 大根の味噌汁	516.9(426.6) 22.0(18.9) 15.1(14.2) 2.0(1.5)	米、じゃが芋、マカロニ、春雨、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、米みそ、油揚げ、煮干し、きな粉	玉ねぎ、キャベツ、だいこん、人参、にら、長ねぎ	牛乳	マカロニきな粉 牛乳	
29木	カレーうどん さつま芋のサラダ、オレンジ	564.1(472.0) 18.6(17.0) 15.9(15.0) 4.0(3.1)	干しうどん、米、さつま芋、油、砂糖、片栗粉	鶏肉(もも皮なし)、ツナ油漬缶、油揚げ、牛乳	玉ねぎ、オレンジ、人参、ブロッコリー、長ねぎ、えだまめ、焼きのり、塩こんぶ	牛乳	枝豆と塩昆布のおにぎり 麦茶	
30金	ご飯、餃子 ほうれん草、白菜のおひたし かぶの味噌汁	579.4(470.3) 24.5(20.7) 18.7(16.7) 3.0(2.2)	米、食パン、ぎょうざの皮、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ミックスチーズ、米みそ、しらす干し、油揚げ、煮干し	白菜、かぶ、ほうれん草、キャベツ、玉ねぎ、人参、長ねぎ、ピーマン	牛乳	ピザトースト、牛乳	
31土	ひじきご飯、さつま汁、ゼリー	355.7(251.1) 14.3(10.4) 4.8(3.4) 1.8(1.3)	米、さつま芋、砂糖、油	鶏肉(もも皮なし)、米みそ、油揚げ、煮干し	だいこん、きゅうり、人参、長ねぎ、グリーンピース、ひじき	麦茶	お菓子、麦茶	



給食だより



お雑煮いろいろ

お雑煮は地域によって様々な食べ方があります。もちの形・食材・味つけ・調理法など、各地で伝統が受け継がれています。どの地域にどんなお雑煮があるか、調べてみるのも楽しいですね。



子どもと一緒に食べものクイズ

春の七草のうち、かぶの呼び名は？

①すずな ②すずしろ ③ほとけのざ

正解は①。七草は「せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」です。すずなはかぶ、すずしろは大根。

