

日	曜	献立名			赤色	黄色	緑色
		午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	血や肉を作る食品	力や体温となる食品	体の調子を整える食品
1	月	おせんべい 麦茶	焼うどん わかめの酢の物 里芋のみそ汁	しらすのおにぎり 麦茶 りんご	豚肉 しらす わかめ	うどん 里芋 ごはん	玉ねぎ キャベツ ねぎ 胡瓜 もやし 人参 椎茸 チンゲン菜 りんご
2	火	りんご 麦茶	ごはん まぐろのソース煮 キャベツのそぼろ和え 豆腐としめじのすまし汁	♪きなこクリームピザ 麦茶 バナナ	まぐろ 鶏肉 豆腐 わかめ	ごはん	キャベツ 人参 コーン しめじ 玉ねぎ ねぎ バナナ りんご
3	水	バナナ 麦茶	ごはん ほうれん草のキッシュ かぶのサラダ コンソメ風スープ	♪八幡いもち 麦茶 オレンジ	鶏卵	ごはん 八幡いも	ほうれん草 玉ねぎ 胡瓜 エリンギ かぶ バナナ コーン 人参 オレンジ
4	木	オレンジ 麦茶	ごはん たらこのトマトソース焼き 大豆のサラダ 鶏つくねのスープ	♪ほうとうの甘煮 麦茶 梨	たら 大豆 鶏肉	ごはん ほうとう	トマト 玉ねぎ 胡瓜 人参 干し椎茸 白菜 ねぎ 梨 オレンジ
5	金	梨 麦茶	ごはん きのかカレー風煮 大根とじゃこのサラダ 玉ねぎのスープ	♪黒ごまプリン 麦茶 ビスケット	豚肉 しらす	ごはん じゃがいも ごま	エリンギ しめじ えのき 玉ねぎ 人参 大根 小松菜 コーン 梨
13	土	ビスケット 麦茶	ビーフン 人参のサラダ じゃがいものスープ	♪やさいの蒸しパン 麦茶 オレンジ ★☆ビスケット	鶏肉	ビーフン じゃがいも	もやし ニラ 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン オレンジ
22	月	ビスケット 麦茶	ほうとう 鶏の磯辺煮 ひじきの煮物	♪スティックトースト 麦茶 梨	豚肉 青のり 鶏肉 ひじき	ほうとう 食パン	白菜 大根 ねぎ 人参 チンゲン菜 梨
9	火	梨 麦茶	ごはん 鮭の塩焼き フレンチサラダ きのこのスープ	♪スイートポテト 麦茶 オレンジ	鮭 鶏卵	ごはん さつまいも	キャベツ 胡瓜 人参 舞茸 椎茸 えのき 玉ねぎ 大根 オレンジ 梨
10	水	オレンジ 麦茶	ごはん 肉豆腐 青菜とかつおの和えもの 白菜のみそ汁	♪大豆クラッカー 麦茶 バナナ	豚肉 豆腐 大豆	ごはん ごま	玉ねぎ ねぎ 人参 白菜 ほうれん草 もやし しめじ かぶ バナナ オレンジ
11	木	バナナ 麦茶	ごはん カレイの煮付け さつまいものサラダ 具だくさん豚汁	♪ごぼうのやわらか煮 麦茶 りんご	カレイ 豚肉	ごはん さつまいも	胡瓜 人参 コーン 大根 ごぼう 椎茸 白菜 りんご バナナ
12	金	りんご 麦茶	ごはん 根菜シチュー風 きゅうりのおかか和え 人参スープ	♪フルーツゼリー 麦茶 おせんべい	鶏肉 かつお節	ごはん じゃがいも	人参 玉ねぎ ごぼう 胡瓜 もやし りんご
6	土	おかし 麦茶	ごはん 煮物 スープ バナナ	おかし 麦茶	鶏肉	ごはん じゃがいも	玉ねぎ 人参 バナナ
26	金	★誕生会 お楽しみ給食★					
30	火	人参煮 麦茶	魔女のトマトライス おばけバーグ ジャックサラダ こうもりのポタージュ りんご	♪ハロウィンクッキー 麦茶 オレンジ	鶏肉 豆腐 ツナ 豆乳	ごはん さつまいも	玉ねぎ トマト パセリ 人参 しいたけ かぼちゃ 胡瓜 コーン りんご オレンジ

※献立内の青色は絵本「ぎょうれつのできるレストラン」にてくる「スイートポテト」をおやつに提供します。

※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れてくださいね。

※11・25日の「具だくさん豚汁」はふじ組の保護者の紹介メニューです。

※お子さんの月齢にあわせて給食を提供させていただきます。

♪『ぎょうれつのできるレストラン』♪

ふくろうの子ども「ポー」のおうちは大人気のレストラン。ポーはお父さんやお母さんのように料理をしたくて仕方ありません。ある日ポーはおいもを育てるのは得意だけれど料理が苦手なおいも屋のモグラさんに出会い、モグラさんの代わりにおいもの料理を作りました。とてもおいしいおいも料理に森の動物たちだけでなく、ポーのお父さんとお母さんも喜び、次の日からポーもレストランをお手伝いできることになりました。今月はポーのレシピのスイートポテトをおやつに提供します。



●ベビーフードをうまく活用しましょう●

1歳前後は食欲が旺盛になる子が多いです。いろいろなものを食べさせてあげたくても作るのが大変な時は、ベビーフードを活用しましょう。普段の食事にベビーフードを一品プラスしたり、あんかけ系のものはごはんだけでなく、うどんやそうめんにかけたり、小麦粉を混ぜて焼き、おやき風にするのもおすすめです。購入の際は裏の原材料にあまり添加物(主に加工でんぷん、増粘多糖類、酸化防止剤)が使われていないものを選ぶと良いでしょう。



※都合により献立、食材が変更になる場合があります。