

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	カや体温となる食品	体の調子を整える食品	
4	月	ふかし芋	ごはん 鱈の照り焼き かぶの和え物 大根スープ	♪ミルクゼリー 麦茶 おせんべい	鱈	ごはん じゃが芋	かぶ 人参 もやし 玉ねぎ 葱 ほうれん草	
5	火	きな粉芋	豚汁うどん 鶏肉のうま煮 白菜の和え物	♪おかかおにぎり 麦茶 りんご	豚肉 鶏肉 きな粉	うどん さつま芋 ごはん	人参 大根 白菜 玉ねぎ 葱 りんご	
6	水	人参スティック	ごはん おでん ほうれん草のしらす和え	♪おかずパン 麦茶 バナナ	鶏肉 豚肉 しらす	ごはん パン じゃが芋	大根 ほうれん草 人参 大根 白菜 玉ねぎ バナナ	
7	木	バナナ	ごはん カレイのきゃべつ煮 ブロッコリーのおかか和え 葱と豆腐の味噌汁	♪蒸しパン 麦茶 オレンジ	カレイ 豆腐 わかめ	ごはん	きゃべつ 人参 玉ねぎ ブロッコリー 葱 オレンジ バナナ	
8	金	さつま芋スティック	ごはん 冬野菜煮込み 大根サラダ オニオンスープ	♪うどんきな粉 麦茶 バナナ	鶏肉	ごはん うどん 南瓜 さつま芋	大根 葱 人参 バナナ 玉ねぎ	
11	月	ふかし芋	野菜うどん 鶏肉の煮物 白菜の和え物	♪しらすおにぎり 麦茶 みかん	鶏肉 しらす	うどん ごはん じゃが芋	玉ねぎ 人参 白菜 葱 みかん	
12	火	バナナ	ごはん 鱈の煮物 ブロッコリーの和え物 小松菜の味噌汁	♪ポロネーゼペンネ 麦茶 りんご	鱈	ごはん ペンネ	人参 葱 小松菜 ブロッコリー りんご 玉ねぎ バナナ	
13	水	人参スティック	ごはん 肉味噌炒め ほうれん草の和え物 春雨スープ	♪ごまパン 麦茶 オレンジ	豚肉	ごはん パン 春雨	きゃべつ 人参 玉ねぎ ほうれん草 もやし 玉ねぎ オレンジ	
14	木	スティックパン	ごはん ほっけの煮物 根菜の煮物 なめこの味噌汁	♪いちごゼリー 麦茶 おせんべい	ほっけ 豆腐	ごはん パン	人参 大根 なめこ 玉ねぎ 葱 いちご	
15	金	さつま芋スティック	ごはん 牛肉の煮物 カリフラワーの和え物 人参スープ	♪レモン蒸しパン 麦茶 バナナ	牛肉	ごはん さつま芋	玉ねぎ ブロッコリー カリフラワー 人参 レモン バナナ	
2	土	おかし	トマトパスタ コロコロサラダ 葱スープ	きな粉パン 麦茶 みかん	鶏肉	パスタ さつま芋 パン	人参 胡瓜 玉ねぎ 葱 みかん トマト	
1	金	★誕生会 お楽しみ給食★						
25	月	🎄クリスマス給食🎄						

※献立内の青色は絵本「おでんのゆ」にでてくる「おでん」をお昼に提供します。  
 ※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。  
 ※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下さいね。



♪『おでんのゆ』♪  
 お風呂に見立てた鍋に順にやってくる具材たち。大根さんが入ります。「あぁいい湯だな」とちくわくんやじゃが芋くんと次々に入ってきます。次はどんな具が登場するか、という楽しみでページをめくり、繰り返される台詞に安心できる子どもたちの大好きな食べ物絵本です。  
**『大根の栄養について』**  
 大根は煮物やサラダなど、さまざまな料理に活躍する身近な野菜です。普段何気なく食べている大根にはどのような栄養素が含まれていて、どんな効果があるのか気になっている方もいらっしゃるでしょう。大根はビタミンB群やビタミンC、カリウム、葉酸、食物繊維などが豊富にふくまれています。美味しい大根の見分け方は、水分をたっぷりと含んでいるためずっしりとした重みがあり、表面の細い根(ひげ根)は少なくハリとつやがあります。根元が黒ずんでいたりひび割れていたりするのは鮮度が落ちている可能性があるため、避けましょう。生で食べたり、煮たり、調理方法も多く、葉っぱにも栄養が沢山あるのでふりかけやお味噌汁に入れて工夫して食べてみて下さい。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。

☆野菜スティック☆  
 野菜スティックを作るのは、とても簡単です。赤ちゃんが持ちやすいように細長く切って火を通すだけ！  
 切り方のポイント太さは1cm四方、長さは6cmくらいが握りやすいサイズです。最初は細めの0.5cm四方からスタートしてみましょう。赤ちゃんがグーをしたときに少し飛び出るくらいが食べやすい長さです。スティック野菜は掴み取る練習やかじり取る練習にも繋がります。甘味のあるさつま芋や南瓜の野菜スティックは喜んで食べてくれる赤ちゃんが多いですが、甘味の少ない野菜は嫌がることも…。だしを使って茹でたり、ベビーフードの野菜スープの素などを使って味付けしてみてください。また、風味付けにほんの少し油を使って炒める方法もあります。ぜひ、試してみてください！