



ささゆり保育園 10月給食だより



アレルギー表示		●小麦 ●そば ●卵 ●乳 ●落花生 ●えび ●かに ●ごま				★手作りおやつ 牛乳（豆乳）	
日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)
			主にからだをつくるもの	主にからだの働きを整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立
1	火	ごはん 白身魚のコーンマヨ焼き ひじきと厚揚げの煮物 蒸しかぼちゃ 味噌汁	ホキ 生揚げ 赤みそ	コーン ひじき・人参・グリーンピース かぼちゃ 玉ねぎ・人参	米(国産) マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖	塩 だし・■醤油・料理酒	★ココアトースト (アレルギー対応あり) 牛乳
2	水	豆腐の肉味噌丼 ごぼうサラダ すまし汁 フルーツ	豆腐・牛豚ひき肉・赤みそ	人参・しょうが ごぼう・きゅうり・コーン・人参 玉ねぎ・ほうれん草・わかめ 黄桃(缶詰)	米(国産)・砂糖・でん粉 マヨネーズタイプ(卵不使用)	だし・料理酒・本みりん ■醤油 だし・■醤油・塩	★たまご蒸しパン (アレルギー対応あり) 牛乳
3	木	ごはん 白身魚の天ぷら 小松菜の和え物 豚汁	ホキ 豚肉・赤みそ	小松菜・白菜・人参 玉ねぎ・ごぼう・人参・青ねぎ	米(国産) ■小麦粉・油 砂糖	料理酒・塩 ■醤油 だし	お菓子 牛乳
4	金	ハヤシライス おかかサラダ フルーツ	豚肉 かつお節	玉ねぎ・人参・グリーンピース 大根・ブロッコリー・人参 バナナ	米(国産)・油 油・砂糖	■ハヤシフレーク ■醤油・酢	いちごゼリー お茶
7	月	麦入りごはん 豚肉のチャブチェ 白菜の和え物 味噌汁 フルーツ	豚肉 豆腐・赤みそ	玉ねぎ・赤パプリカ・さやいんげん 白菜・小松菜・人参 大根・青ねぎ オレンジ	米(国産)・押麦 緑豆春雨・油・砂糖 砂糖	■醤油・本みりん・料理酒 ■醤油・だし だし	お菓子 牛乳
8	火	ごはん 赤魚の塩こうじ焼 大根と鶏肉の煮物 もやしの赤しそ和え 味噌汁	赤魚 鶏肉 赤みそ	大根・人参・さやいんげん 緑豆もやし・チンゲン菜・えのきたけ 玉ねぎ・人参	米(国産) 油 砂糖	塩こうじ だし・■醤油・料理酒 ゆかり だし	★お麴ラスク (アレルギー対応あり) 牛乳
9	水	ごはん メンチカツ(鶏肉の唐揚げ) キャベツのサラダ 味噌汁	■/●/▲メンチカツ 豆腐・赤みそ	キャベツ・小松菜・人参・コーン 玉ねぎ・人参	米(国産) 油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	だし	お菓子 牛乳
10	木	【お誕生会】ひじきごはん 鶏(けい)ちゃん 蒸さつま芋 すまし汁 デザート	油揚げ 鶏肉・赤みそ	ごぼう・人参・ひじき キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく ほうれん草・えのきたけ	米(国産) 油・砂糖 さつま芋 ■おつゆ フルーツ&キャロットゼリー	■醤油・本みりん・料理酒・だし ■醤油・本みりん だし・■醤油・塩	★お誕生会ケーキ りんごジュース
11	金	ごはん サケの照焼 ブロッコリーの和え物 高野豆腐とかぼちゃの煮物 味噌汁	さけ 凍り豆腐 赤みそ	ブロッコリー・キャベツ・人参 かぼちゃ・グリーンピース なす・玉ねぎ・人参	米(国産) 砂糖・油 砂糖 砂糖	■醤油・本みりん ■醤油・だし だし・■醤油・本みりん だし	★黒糖パンケーキ 牛乳
15	火	ごはん 照焼ハンバーグ(チキンソテー) スパゲティサラダ フライドポテト スープ	■/▲ハンバーグ ツナフレーク	ブロッコリー・コーン 玉ねぎ・ほうれん草・人参	米(国産) 砂糖・でん粉・油 ■スパゲティ・マヨネーズタイプ(卵不使用) ポテトフライ・油	■醤油・本みりん 塩 ■チキンコンソメ	★ヨーグルト ジャム添え (アレルギー対応あり) お茶
16	水	ごはん 白身魚の竜田揚げ 切干大根のハリハリ和え 味噌汁	ホキ 赤みそ	しょうが 切干大根・きゅうり・コーン かぼちゃ・玉ねぎ・わかめ	米(国産) でん粉・油 砂糖	■醤油・本みりん ■醤油・酢・本みりん だし	お菓子 牛乳
17	木	麦入りごはん 五目卵(鶏肉の照焼) 小松菜とえのきの和え物 味噌汁 フルーツ	●卵 豆腐・赤みそ	玉ねぎ・人参・干しいたけ・青ねぎ 小松菜・キャベツ・人参・えのきたけ チンゲン菜・人参 バナナ	米(国産)・押麦 油・砂糖 砂糖	■醤油・本みりん・だし だし・■醤油 だし	お菓子 牛乳
18	金	チキンカレー ブロッコリーのサラダ フルーツ	鶏肉・■鶏レバー煮込み	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・キャベツ・人参 パイン(缶詰)	じゃが芋・油・米(国産) 油・砂糖	カレーフレーク ■醤油・酢	★たべるいりこ お菓子 牛乳 お菓子
21	月	ごはん 洋風肉じゃが つるつるサラダ スープ フルーツ	豚肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース ブロッコリー・黄パプリカ 大根・チンゲン菜・コーン 黄桃(缶詰)	米(国産) じゃが芋・油・砂糖 マロニー・マヨネーズタイプ(卵不使用)	■チキンコンソメ・トマトケチャップ・ウスターソース ■醤油 ■チキンコンソメ	お菓子 牛乳
22	火	ごはん サワラのつけ焼 高野豆腐の卵とじ(卵なし) 大根なます 味噌汁	さわら 凍り豆腐・●卵 赤みそ	玉ねぎ・えのきたけ 大根・人参・きゅうり キャベツ・小松菜・人参	米(国産) 砂糖・油 砂糖 砂糖	■醤油・本みりん ■醤油・だし 酢・■醤油 だし	★金時豆ホットケーキ 牛乳
23	水	ごはん 鶏肉の梅かつお焼 切干大根の煮物 ほうれん草の磯和え 味噌汁	鶏肉・かつお節 油揚げ 赤みそ	練り梅 切干大根・人参・さやいんげん ほうれん草・白菜・人参・のり 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産) 砂糖 油・砂糖 砂糖 ■おつゆ 米(国産)・押麦 油・砂糖・でん粉 砂糖	塩・■醤油・本みりん だし・■醤油・料理酒 ■醤油 だし	★ジャムサンド (アレルギー対応あり) 牛乳
24	木	麦入りごはん 麻婆厚揚げ もやしのナムル フルーツ	生揚げ・牛豚ひき肉・大豆たんぱく・赤みそ	玉ねぎ・グリーンピース・にんにく・しょうが 緑豆もやし・小松菜・人参 バナナ	米(国産)・押麦 油・砂糖・でん粉 砂糖	中華だし・■醤油 ■醤油・塩	お菓子 牛乳
25	金	ロールパン(麦ロール) 白身魚のカレー風味焼 ブロッコリーのサラダ チキンスープ フルーツ	ホキ 鶏肉	にんにく ブロッコリー・キャベツ・人参・コーン 玉ねぎ・人参・さやいんげん みかん(缶詰)	■/▲ロールパン 油・でん粉 マヨネーズタイプ(卵不使用) じゃが芋・油	塩・料理酒・■醤油・カレーパウダー ■チキンコンソメ	★ツナ味噌おにぎり お茶
28	月	豚肉と野菜のオイスターソース丼 粉吹手 はるさめスープ フルーツ	豚肉	玉ねぎ・白菜・ピーマン・人参 あおさのり グリーンアスパラガス・人参 パイン(缶詰)	米(国産)・油・でん粉 じゃが芋 緑豆春雨	■オイスターソース・■醤油・料理酒 塩 中華だし・■醤油・塩	お菓子 牛乳
29	火	ごはん 白身魚の味噌焼 小松菜の納豆和え 切干大根と厚揚げの煮物 すまし汁	ホキ・白みそ 納豆 生揚げ	小松菜・キャベツ・人参 切干大根・人参・さやいんげん 玉ねぎ・えのきたけ・青ねぎ	米(国産) 砂糖・油 砂糖	本みりん ■醤油・だし だし・■醤油・料理酒 だし・■醤油・塩	★大学芋 牛乳
30	水	コンビラフ ローストチキン マカロニサラダ パンパキンシチュー フルーツ	鶏肉 豆乳・白みそ	コーン・ドライバセリ にんにく ブロッコリー・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・人参・グリーンピース オレンジ	米(国産)・油 油 ■マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米粉	■チキンコンソメ・塩 塩・■醤油・料理酒 ■チキンコンソメ・塩	★かぼちゃクッキー 牛乳
31	木	麦入りごはん 豚肉とごぼうの柳川風煮(卵なし) 白菜とチンゲン菜の赤しそ和え 味噌汁 フルーツ	豚肉・●卵 赤みそ	ごぼう・玉ねぎ・人参・みつば 白菜・チンゲン菜・人参 大根・わかめ バナナ	米(国産)・押麦 砂糖・でん粉 ■おつゆ	だし・■醤油・本みりん ゆかり だし	お菓子 牛乳

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。
★お米は「多賀町産」を使用しております。
★乳児の午前おやつは牛乳です。
★○は食物アレルギー対応食品です。

・食の記念日は10/2「豆腐」の日です。
・お誕生会メニューには、岐阜の郷土料理「鶏ちゃん」を入れています。
・30日は「ハロウィンメニュー」です。ヨーロッパがお祭りの発祥の地で、収穫をお祝いし先祖に感謝するお祭りです。
ハロウィンで使用される「かぼちゃのランタン」にちなんで「かぼちゃ」を使ったシチューを提供します。

～強化メニューについて～
「鉄強化」・・・鉄分の多い食材(卵、レバー、大豆製品など)を使用した献立です。(10/8 チキンカレー、10/17 五目卵)
「カルシウム強化」・・・毎月1回 午後のおやつに「いりこ」を提供します。
「減塩」・・・汁物なしの献立です。



10月給食だより（離乳食）



※乳児の午前おやつは「牛乳」です

※お米は「多賀町産」を使用しております。

日付	曜日	昼食	初期 （5-6か月ごろ）	中期 （7-8か月ごろ）	後期 （9-11か月ごろ）	完了期 （12-18か月ごろ）	1歳児さんクラス
1	火	ごはん 白身魚のコーンマヨ焼き ひじきと厚揚げの煮物 蒸しかぼちゃ 味噌汁	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（かぼちゃ） 野菜のすりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ 白身魚の煮付 蒸しかぼちゃ 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 蒸しかぼちゃ 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 蒸しかぼちゃ 味噌汁	
2	水	豆腐の肉味噌丼 ごぼうサラダ すまし汁 フルーツ（黄桃缶）	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（人参） 野菜のすりつぶし（さつま芋）	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 すまし汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 すまし汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 すまし汁	
3	木	ごはん 白身魚の天ぷら 小松菜の和え物 豚汁	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（キャベツ） 野菜のすりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 小松菜の和え物 味噌汁	ごはん 白身魚の煮付け 小松菜の和え物 豚汁
4	金	ハヤシライス おかかサラダ フルーツ（バナナ）	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（じゃが芋） 野菜のすりつぶし（人参）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 大根の煮物 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 大根の煮物 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 大根サラダ 味噌汁	
7	月	麦入りごはん 豚肉のチャプチェ 白菜の和え物 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（じゃが芋） 野菜のすりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 豆腐と野菜の煮物 白菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と野菜の煮物 白菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 豆腐と野菜の煮物 白菜の和え物 味噌汁	
8	火	ごはん 赤魚の塩こうじ焼 大根と鶏肉の煮物 もやしの赤しそ和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（ブロッコリー） 野菜のすりつぶし（さつま芋）	7倍がゆ 白身魚の煮付 大根の煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 大根の煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 大根と鶏肉の煮物 味噌汁	
9	水	ごはん メンチカツ キャベツのサラダ 味噌汁	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（人参） 野菜のすりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 キャベツの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 キャベツの煮浸し 味噌汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 キャベツの煮浸し 味噌汁	ごはん メンチカツ⇒焼く キャベツのサラダ 味噌汁
10	木	ひじきごはん 鶏（けい）ちゃん 蒸さつま芋 すまし汁 デザート（フルーツゼリー）	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（さつま芋） 野菜のすりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 蒸さつま芋 すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 蒸さつま芋 すまし汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 蒸さつま芋 すまし汁	
11	金	ごはん サケの照焼 ブロッコリーの和え物 高野豆腐とかぼちゃの煮物 味噌汁	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（かぼちゃ） 野菜のすりつぶし（人参）	7倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	
15	火	ごはん 照焼ハンバーグ スパゲティサラダ フライドポテト スープ	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（じゃが芋） 野菜のすりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 ブロッコリーの煮浸し スープ	ごはん 照焼ハンバーグ スパゲティサラダ フライドポテト スープ
16	水	ごはん 白身魚の竜田揚げ 切干大根のハリハリ和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（人参） 野菜のすりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	ごはん 白身魚の煮付け 切干大根のハリハリ和え 味噌汁
17	木	麦入りごはん 五目卵 小松菜とえのきの和え物 味噌汁 フルーツ（バナナ）	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（じゃが芋） 野菜のすりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 小松菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 小松菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 小松菜の煮浸し 味噌汁	
18	金	チキンカレー（鶏レバー入り） ブロッコリーのサラダ フルーツ（パイン缶）	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（じゃが芋） 野菜のすりつぶし（人参）	7倍がゆ じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーのサラダ すまし汁	
21	月	ごはん 洋風肉じゃが つるつるサラダ スープ フルーツ（黄桃缶）	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（じゃが芋） 野菜のすりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 コンソメ煮 ブロッコリーのサラダ すまし汁	
22	火	ごはん サワラのつけ焼 高野豆腐の卵とし 大根なます 味噌汁	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（さつま芋） 野菜のすりつぶし（人参）	7倍がゆ 白身魚の煮付 大根の煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 大根の煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 大根の煮物 味噌汁	
23	水	ごはん 鶏肉の梅かつお焼 切干大根の煮物 ほうれん草の磯和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（キャベツ） 野菜のすりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 鶏と白菜の煮物 いんげんの煮物 味噌汁	5倍がゆ 鶏と白菜の煮物 いんげんの煮物 味噌汁	軟飯 鶏と白菜の煮物 いんげんの煮物 味噌汁	
24	木	麦入りごはん 麻婆厚揚げ もやしのナムル フルーツ（バナナ）	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（人参） 野菜のすりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 すまし汁	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 すまし汁	軟飯 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 すまし汁	
25	金	ロールパン 白身魚のカレー風味焼 ブロッコリーのサラダ チキンスープ フルーツ（みかん缶）	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（さつま芋） 野菜のすりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	
28	月	豚肉と野菜のオイスターソース丼 粉吹芋 はるさめスープ フルーツ（パイン缶）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（じゃが芋） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 じゃが芋の煮物 すまし汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 じゃが芋の煮物 すまし汁	軟飯 豚肉と野菜の炒め物 じゃが芋の煮物 すまし汁	
29	火	ごはん 白身魚の味噌焼 小松菜の納豆和え 切干大根と厚揚げの煮物 すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ 白身魚の味噌煮 小松菜の煮浸し すまし汁	5倍がゆ 白身魚の味噌煮 小松菜の煮浸し すまし汁	軟飯 白身魚の味噌煮 小松菜の和え物 すまし汁	【午後おやつ】 大学芋⇒さつま芋の甘煮
30	水	コーンピラフ ローストチキン マカロニサラダ パンブキンチュー フルーツ（オレンジ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（かぼちゃ） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ かぼちゃのそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 豆乳スープ	5倍がゆ かぼちゃのそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 豆乳スープ	軟飯 かぼちゃのそぼろ煮 マカロニサラダ 豆乳スープ	
31	木	麦入りごはん 豚肉とごぼうの柳川風煮 白菜とチンゲン菜の赤しそ和え 味噌汁 フルーツ（バナナ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（じゃが芋） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 鶏と大根の煮物 白菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 鶏と大根の煮物 白菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 鶏と大根の煮物 白菜の煮浸し 味噌汁	



ささゆり保育園 11月給食だより



アレルギー表示		■小麦 ＊そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに ◎ごま					★手作りおやつ 牛乳（豆乳）
日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	
1	金	大根の和風カレー キャベツのサラダ フルーツ	豚肉	大根・玉ねぎ・人参・まいだけ・えのきだけ キャベツ・コーン・人参 黄桃(缶詰)	米(国産)・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	だし・カレーフレーク	お菓子 牛乳
5	火	ごはん 煮込みハンバーグ（チキンソテー） ブロッコリーのサラダ フライドポテト 味噌汁	■/▲ハンバーグ 赤みそ	ブロッコリー・人参・コーン ほうれん草・人参	米(国産) 砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) ポテトフライ・油 ■おつゆ麴	■チキンコンソメ・トマトグチャップ・とんかつソース 塩 だし	お菓子 牛乳
6	水	【お誕生会】わかめごはん 鶏肉の唐揚げ 花野菜サラダ さつま芋汁 デザート	鶏肉 赤みそ	わかめご飯の素 しょうが カリフラワー・ブロッコリー・人参・黄パプリカ 玉ねぎ・えのきだけ	米(国産) ■小麦粉・でん粉・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) さつま芋 マスカットゼリー	■醤油・料理酒 だし	★お誕生会ケーキ（ココア） りんごジュース
7	木	ごはん サワラの焼南蛮 マカロニサラダ（ハムなし） 金時豆 味噌汁	さわら ●/▲ハム 金時豆煮 赤みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン きゅうり・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・ほうれん草	米(国産) ■小麦粉・油・砂糖 ■マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用)	酢・■醤油 だし	★ヨーグルト プルーベリージャム添え （アレルギー対応あり） お茶
8	金	ごはん 赤魚の味噌焼 小松菜の菜種和え（卵なし） すまし汁 フルーツ	赤魚・赤みそ ●卵	小松菜・キャベツ 玉ねぎ・人参・青ねぎ バナナ	米(国産) 砂糖・油 油・砂糖	本みりん ■醤油・だし だし・■醤油・塩	お菓子 牛乳
11	月	ごはん 家常豆腐 おかかサラダ 中華スープ フルーツ	豚肉・生揚げ・赤みそ かつお節	玉ねぎ・干しいたけ・ピーマン・にんにく・しょうが ブロッコリー・人参・コーン 白菜・わかめ・人参 みかん(缶詰)	米(国産) 油・砂糖・でん粉 油・砂糖	■醤油・料理酒・中華だし ■醤油・酢 中華だし・■醤油・塩	お菓子 牛乳
12	火	ごはん 白身魚のあおさ焼 根菜ひじき煮 チンゲン菜のサラダ 味噌汁	ホキ 油揚げ 赤みそ	あおさのり れんこん・人参・ひじき・さやいんげん チンゲン菜・キャベツ・人参 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産) 砂糖・■小麦粉・油 砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) じゃが芋	■醤油・本みりん だし・■醤油・本みりん だし	★アップルパンケーキ 牛乳
13	水	ごはん 鶏肉のバーベキューソース 小松菜の塩昆布和え 味噌汁 フルーツ	鶏肉 豆腐・赤みそ	小松菜・白菜・人参・■塩昆布 玉ねぎ・人参 バナナ	米(国産) ■小麦粉・油・砂糖・でん粉	塩・ウスターソース・トマトグチャップ・■醤油・■チキンコンソメ だし だし	お菓子 牛乳
14	木	中華丼 豆腐シューマイ 味噌汁 フルーツ	豚肉 ■豆腐しゅうまい 油揚げ・赤みそ	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ 大根・人参 オレンジ	油・でん粉・米(国産)	中華だし・■醤油・塩・料理酒 だし	★きなこ黒糖のスコーン （アレルギー対応あり） 牛乳
15	金	麦入りごはん サケの塩こうじ焼 高野豆腐とかぼちゃの煮物 白菜と小松菜の和え物 味噌汁	さけ 凍り豆腐 赤みそ	かぼちゃ・グリーンピース 白菜・小松菜・人参 玉ねぎ・人参・わかめ	米(国産)・押麦 油 砂糖 砂糖	塩こうじ だし・■醤油・料理酒 だし・■醤油 だし	★おさつ焼き 牛乳
18	月	ごはん 千草焼（鶏肉の照焼） ほうれん草の納豆和え 味噌汁 フルーツ	●卵・鶏豚ひき肉 納豆 油揚げ・赤みそ	人参・干しいたけ・さやいんげん ほうれん草・白菜・人参 玉ねぎ・青ねぎ 黄桃(缶詰)	米(国産) 油・砂糖	■醤油・本みりん・だし ■醤油・だし だし	★チーズマフィン （アレルギー対応あり） 牛乳
19	火	麦入りごはん 揚げ白身魚の味噌がらめ 根菜の煮物 かき玉汁（卵なし）	ホキ・赤みそ ●卵・豆腐	大根・ごぼう・人参・グリーンピース 玉ねぎ・わかめ	米(国産)・押麦 でん粉・油・砂糖 砂糖	■醤油・本みりん・だし だし・■醤油 だし・■醤油・塩	★たべるいりこ お菓子 牛乳
20	水	ロールパン（麦ロール） 鶏肉とさつま芋のシチュー（ポトフ） 野菜サラダ フルーツ	鶏肉・▲スキムミルク	玉ねぎ・人参・ブロッコリー キャベツ・チンゲン菜・コーン・赤パプリカ バナナ	■/▲ロールパン さつま芋・油 油・砂糖	■/▲クリームシチューミックス 酢・■醤油	★ふりかけおにぎり（赤しそ） お茶
21	木	ごはん フライドチキンカレー風味 キャベツのツナ和え 味噌汁 フルーツ	鶏肉 ツナフレーク 油揚げ・赤みそ	にんにく キャベツ・きゅうり 白菜・人参 オレンジ	米(国産) ■小麦粉・油	塩・カレーパウダー ■醤油・本みりん・だし だし	お菓子 牛乳
22	金	麦入りごはん 赤魚の土佐焼 切干大根の煮物 ナムル 味噌汁	赤魚・かつお節 生揚げ 豆腐・赤みそ	切干大根・さやいんげん・干しいたけ 緑豆もやし・小松菜・人参 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産)・押麦 砂糖・■小麦粉・油 砂糖 砂糖	■醤油・本みりん だし・■醤油・料理酒 ■醤油・塩 だし	お菓子 牛乳
25	月	ごはん 鶏肉の照焼 高野豆腐の煮物 チンゲン菜の和え物 味噌汁	鶏肉 凍り豆腐 赤みそ	人参・干しいたけ チンゲン菜・白菜・人参 大根・玉ねぎ・人参	米(国産) 砂糖・油 砂糖 砂糖	■醤油・本みりん だし・■醤油・本みりん だし・■醤油 だし	★ホットケーキ （アレルギー対応あり） 牛乳
26	火	ごはん 白身魚の磯辺揚げ 白菜とブロッコリーのおかか和え 豚汁	ホキ かつお節 豚肉・赤みそ	あおさのり 白菜・ブロッコリー・人参 玉ねぎ・人参・ごぼう・さやいんげん	米(国産) ■小麦粉・油 砂糖	塩 だし・■醤油 だし	お菓子 牛乳
27	水	ごはん 鶏肉ときのこの生姜炒め さつま芋の天ぷら 味噌汁 フルーツ	鶏肉 豆腐・赤みそ	玉ねぎ・えのきだけ・干しいたけ・人参・ピーマン・しょうが ほうれん草・人参 オレンジ	米(国産) 油・砂糖 さつま芋・■小麦粉・油	中華だし・■醤油・料理酒 だし	お菓子 牛乳
28	木	麦入りごはん 白身魚のマヨドレ焼 きんぴらごぼう 味噌汁 フルーツ	ホキ 赤みそ	ごぼう・人参・さやいんげん 玉ねぎ・わかめ バナナ	米(国産)・押麦 ■小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油・砂糖 ■おつゆ麴	塩 だし・■醤油・本みりん・料理酒 だし	★きなこドーナツ （アレルギー対応あり） 牛乳
29	金	ごはん 回鍋肉 蒸しかぼちゃ 中華スープ フルーツ	豚肉・赤みそ 豆腐	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく かぼちゃ 人参・小松菜 パイン（缶詰）	米(国産) 油・砂糖	中華だし・料理酒・■醤油 中華だし・■醤油・塩	★ツナサンド （アレルギー対応あり） 牛乳

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。
★お米は「多賀町産」を使用しております。
★乳児の午前おやつは牛乳です。
★ ○ は食物アレルギー対応食です。

・食の記念日は「フライドチキン」の日(21日)です。

～強化メニューについて～
「鉄強化メニュー」では、鉄分の多い食材(卵・大豆製品など)を使用した献立です。(11/18 千草焼・11/29 中華スープ)
「カルシウム強化」・・・毎月1回 午後のおやつに「いりこ」を提供します。



11月給食だより（離乳食）



※乳児の午前おやつは「牛乳」です

※お米は「多賀町産」を使用しております。

日付	曜日	昼食	初期 （5-6か月ごろ）	中期 （7-8か月ごろ）	後期 （9-11か月ごろ）	完了期 （12-18か月ごろ）	1歳児さんクラス
1	金	大根の和風カレー キャベツのサラダ フルーツ（黄桃缶）	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（じゃが芋） 野菜のすりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ 大根のそぼろ煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 大根のそぼろ煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	軟飯 大根と豚肉の煮物 キャベツの煮浸し 味噌汁	
5	火	ごはん 煮込みハンバーグ ブロッコリーのサラダ フライドポテト 味噌汁	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（人参） 野菜のすりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	ごはん 煮込みハンバーグ ブロッコリーのサラダ フライドポテト⇒焼く 味噌汁
6	水	わかめごはん 鶏肉の唐揚げ 花野菜サラダ さつま芋汁 デザート（フルーツゼリー）	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（キャベツ） 野菜のすりつぶし（さつま芋）	7倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 さつま芋の煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 さつま芋の煮物 味噌汁	軟飯 豆腐のそぼろ煮 さつま芋の煮物 味噌汁	わかめごはん 鶏肉の煮付 花野菜サラダ さつま芋汁 デザート（フルーツゼリー）
7	木	ごはん サワラの焼南蛮 マカロニサラダ 金時豆 味噌汁	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（かぼちゃ） 野菜のすりつぶし（人参）	7倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	
8	金	ごはん 赤魚の味噌焼 小松菜の菜種和え すまし汁 フルーツ（バナナ）	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（じゃが芋） 野菜のすりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 白身魚の味噌煮 小松菜の煮浸し すまし汁	5倍がゆ 白身魚の味噌煮 小松菜の煮浸し すまし汁	軟飯 白身魚の味噌煮 小松菜の和え物 すまし汁	
11	月	ごはん 家常豆腐 おかかサラダ 中華スープ フルーツ（みかん缶）	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（キャベツ） 野菜のすりつぶし（さつま芋）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 豚肉と野菜の炒め物 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	
12	火	ごはん 白身魚のあおさ焼 根菜ひじき煮 チンゲン菜のサラダ 味噌汁	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（人参） 野菜のすりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	
13	水	ごはん 鶏肉のバーベキューソース 小松菜の塩昆布和え 味噌汁 フルーツ（バナナ）	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（じゃが芋） 野菜のすりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 小松菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 小松菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 豆腐のそぼろ煮 小松菜の和え物 味噌汁	
14	木	中華丼 豆腐シューマイ 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（さつま芋） 野菜のすりつぶし（人参）	7倍がゆ 鶏と白菜のあんかけ じゃが芋の煮物 味噌汁	5倍がゆ 鶏と白菜のあんかけ じゃが芋の煮物 味噌汁	軟飯 鶏と白菜のあんかけ じゃが芋の煮物 味噌汁	
15	金	麦入りごはん サケの塩こうじ焼 高野豆腐とかぼちゃの煮物 白菜と小松菜の和え物 味噌汁	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（かぼちゃ） 野菜のすりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	
18	月	ごはん 干草焼 ほうれん草の納豆和え 味噌汁 フルーツ（黄桃缶）	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（人参） 野菜のすりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 白菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 白菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁	
19	火	麦入りごはん 揚げ白身魚の味噌がらめ 根菜の煮物 かき玉汁	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（じゃが芋） 野菜のすりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ 白身魚の味噌煮 大根の煮物 すまし汁	5倍がゆ 白身魚の味噌煮 大根の煮物 すまし汁	軟飯 白身魚の味噌煮 大根の煮物 すまし汁	麦入りごはん 白身魚の煮付 根菜の煮物 かき玉汁
20	水	ロールパン 鶏肉とさつま芋のシチュー 野菜サラダ フルーツ（バナナ）	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（さつま芋） 野菜のすりつぶし（人参）	7倍がゆ さつま芋のそぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	5倍がゆ さつま芋のそぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	軟飯 さつま芋のそぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	
21	木	ごはん フライドチキンカレー風味 キャベツのツナ和え 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（かぼちゃ） 野菜のすりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	軟飯 豆腐のそぼろ煮 キャベツの和え物 味噌汁	ごはん フライドチキンカレー風味⇒焼く キャベツのツナ和え 味噌汁 フルーツ（オレンジ）
22	金	麦入りごはん 赤魚の土佐焼 切干大根の煮物 ナムル 味噌汁	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（ブロッコリー） 野菜のすりつぶし（人参）	7倍がゆ 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 切干大根の煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 切干大根の煮物 味噌汁	
25	月	ごはん 鶏肉の照焼 高野豆腐の煮物 チンゲン菜の和え物 味噌汁	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（かぼちゃ） 野菜のすりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ 豆腐のくす煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐のくす煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 豆腐のくす煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	
26	火	ごはん 白身魚の磯辺揚げ 白菜とブロッコリーのおかか和え 豚汁	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（じゃが芋） 野菜のすりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 白菜とブロッコリーの和え物 味噌汁	ごはん 白身魚の煮付 白菜とブロッコリーのおかか和え 豚汁
27	水	ごはん 鶏肉ときのこの生姜炒め さつま芋の天ぷら 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（さつま芋） 野菜のすりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 さつま芋の煮物 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 さつま芋の煮物 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 さつま芋の煮物 味噌汁	ごはん 鶏肉ときのこの生姜炒め さつま芋の煮物 味噌汁 フルーツ（オレンジ）
28	木	麦入りごはん 白身魚のマヨドレ焼 さんぴらごぼう 味噌汁 フルーツ（バナナ）	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（さつま芋） 野菜のすりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	【午後おやつ】 きなこドーナツ⇒きなこパンケーキ
29	金	ごはん 回鍋肉 蒸しかぼちゃ 中華スープ フルーツ（パイン缶）	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（かぼちゃ） 野菜のすりつぶし（人参）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 すまし汁	軟飯 豚肉と野菜の炒め物 かぼちゃの煮物 すまし汁	

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。



ささゆり保育園 12月給食だより



アレルギー表示			■小麦 ＊そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに ◎ごま					★手作りおやつ 牛乳（豆乳）	
日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)		
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立		
2	月	麦入りごはん 豚肉のチャプチェ ブロッコリーの和え物 蒸さつま芋 すまし汁	豚肉	玉ねぎ・人参・ピーマン・黄パプリカ ブロッコリー・人参 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産)・押麦 緑豆春雨・油・砂糖 砂糖 さつま芋 ■おつゆ麩	■醤油・本みりん・料理酒 ■醤油・だし だし・■醤油・塩	お菓子 牛乳		
3	火	ごはん スパニッシュオムレツ（チキンソテー） つるつるサラダ チキンスープ フルーツ	●卵・▲牛乳・▲粉チーズ・●/▲ハム 鶏肉	玉ねぎ 人参・きゅうり 玉ねぎ・人参・さやいんげん バナナ	米(国産) じゃが芋・油 マロニー・油・マヨネースタイプ(卵不使用) 油	■チキンコンソメ 塩 ■チキンコンソメ	★シュガートースト （アレルギー対応あり） 牛乳		
4	水	ごはん 豚肉のすき焼き風煮 かぼちゃのあおさ焼 フルーツ	豚肉・焼豆腐	玉ねぎ・人参・ごぼう かぼちゃ・あおさのり みかん	米(国産) 油・■おつゆ麩・砂糖 油	だし・■醤油・本みりん 塩	★焼おにぎり お茶		
5	木	ごはん サケの塩こうじ焼 大根と鶏肉の煮物 白菜とわかめの酢味噌和え すまし汁	さけ 鶏肉 白みそ	大根・人参・さやいんげん 白菜・きゅうり・わかめ 玉ねぎ・ほうれん草・人参	米(国産) 油 砂糖 砂糖	塩こうじ だし・■醤油・料理酒 だし・酢 だし・■醤油・塩	お菓子 牛乳		
6	金	【お誕生会】赤しそごはん 鶏肉の磯辺揚げ マカロニサラダ 味噌汁 デザート	鶏肉 赤みそ	あおさのり ブロッコリー・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・人参	米(国産) ■小麦粉・油 ■マカロニ・マヨネースタイプ(卵不使用)	ゆかり 塩 だし いちごゼリー	★お誕生会ケーキ りんごジュース		
9	月	キーマカレー ブロッコリーとツナの和え物 フルーツ	牛豚ひき肉・大豆たんぱく ツナフレーク	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・白菜・人参 オレンジ	じゃが芋・油・米(国産) 砂糖	カレーフレーク だし・■醤油	お菓子 牛乳		
10	火	ごはん 白身魚のピザ焼（チーズなし） ビタミンサラダ スープ フルーツ	ホキ・▲ミックスチーズ	カリフラワー・ブロッコリー・コーン・赤パプリカ 玉ねぎ・えのきだけ パイン（缶詰）	米(国産) ■小麦粉・油 マヨネースタイプ(卵不使用) さつま芋	塩・トマトケチャップ 塩 ■チキンコンソメ	★バナナパンケーキ 牛乳		
11	水	ごはん 豚肉の生姜炒め 豆腐シューマイ もやしと胡瓜の塩昆布和え 味噌汁	豚肉 ■豆腐しゅうまい 赤みそ	玉ねぎ・ピーマン・人参・生しいたけ・しょうが 緑豆もやし・きゅうり・人参・■塩昆布 キャベツ・ほうれん草・青ねぎ	米(国産) 油・砂糖	中華だし・■醤油・本みりん だし	★お好み焼き お茶		
12	木	麦入りごはん サケの味付天ぷら ほうれん草の納豆和え 味噌汁	さけ 納豆 赤みそ	ほうれん草・キャベツ・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・わかめ	米(国産)・押麦 砂糖・■小麦粉・油	■醤油・本みりん ■醤油・だし だし	お菓子 牛乳		
13	金	ロールパン（麦ロール） チキンチャップ スパゲティサラダ スープ デザート	鶏肉 ツナフレーク	ブロッコリー・コーン 大根・チンゲン菜・人参	■/▲ロールパン ■小麦粉・油・砂糖 ■スパゲティ・マヨネースタイプ(卵不使用)	塩・トマトケチャップ・ウスターソース・■チキンコンソメ ■チキンコンソメ オレンジゼリー	★スノーボールクッキー （アレルギー対応あり） 牛乳		
16	月	高野豆腐のそぼろ丼 切干大根のサラダ 味噌汁 フルーツ	凍り豆腐・豚ひき肉 赤みそ	玉ねぎ・人参・しょうが・グリーンピース 切干大根・ほうれん草・人参 玉ねぎ・えのきだけ みかん(缶詰)	米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖 じゃが芋	■醤油・料理酒・だし ■醤油・酢 だし	お菓子 牛乳		
17	火	ごはん 赤魚の味噌焼 ひじきと厚揚げの煮物 もやしの和え物 かき玉汁（卵なし）	赤魚・赤みそ 生揚げ ●卵	ひじき・人参・グリーンピース 緑豆もやし・きゅうり・人参 玉ねぎ・えのきだけ	米(国産) 砂糖・油 砂糖 砂糖	本みりん だし・■醤油・料理酒 ■醤油・だし だし・■醤油・塩	★ころころチーズ蒸しパン （アレルギー対応あり） 牛乳		
18	水	ごはん 鶏肉と冬根菜の煮物 小松菜の和え物 味噌汁 フルーツ	鶏肉 赤みそ	大根・ごぼう・人参・干しいたけ 小松菜・白菜・人参 玉ねぎ・わかめ バナナ	米(国産) さつま芋・砂糖 砂糖 ■おつゆ麩	だし・■醤油・本みりん・料理酒 だし・■醤油 だし	お菓子 牛乳		
19	木	ごはん 回鍋肉 春雨サラダ 中華スープ フルーツ	豚肉・赤みそ	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・にんにく きゅうり・人参 チンゲン菜・緑豆もやし・人参 黄桃(缶詰)	米(国産) 油・砂糖 緑豆春雨・マヨネースタイプ(卵不使用)	料理酒・■醤油 ■醤油 中華だし・■醤油・塩	★たべるいりこ お菓子 牛乳		
20	金	ピラフ お星さまハンバーグ ミニポテト スープ フルーツ	ウインナー ハンバーグ	玉ねぎ・コーン・グリーンピース・ブロッコリー・人参 ほうれん草・キャベツ・えのきだけ みかん	米(国産) ミニポテト・油	■チキンコンソメ・塩 トマトケチャップ・ウスターソース ■チキンコンソメ・塩	★豆腐ブラウニー 牛乳		
23	月	ごはん 冬野菜マーボー ブロッコリーの中華和え フルーツ	豆腐・牛豚ひき肉・大豆たんぱく・赤みそ	しょうが・にんにく・大根・人参・干しいたけ・チンゲン菜 ブロッコリー・キャベツ パイン(缶詰)	米(国産) 油・砂糖・でん粉 砂糖	■醤油・料理酒・中華だし ■醤油・中華だし	お菓子 牛乳		
24	火	ごはん サワラの照焼 白菜とインゲンの和え物 冬至汁 フルーツ	さわら 生揚げ・赤みそ	白菜・さやいんげん・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・人参・青ねぎ バナナ	米(国産) 砂糖・油 砂糖	■醤油・本みりん だし・■醤油 だし	★味噌おにぎり お茶		
25	水	麦入りごはん 鶏肉のオイスターソース焼 小松菜と白菜のツナ和え さつま芋の甘煮 味噌汁	鶏肉 ツナフレーク 赤みそ	小松菜・白菜・えのきだけ 玉ねぎ・人参・わかめ	米(国産)・押麦 ■小麦粉・油・砂糖 砂糖 さつま芋・砂糖	塩・■オイスターソース・料理酒・■醤油 ■醤油・だし だし	★黒糖マフィン （アレルギー対応あり） 牛乳		
26	木	ごはん 白身魚の竜田揚げ チンゲン菜の磯和え 味噌汁	ホキ 油揚げ・赤みそ	しょうが キャベツ・チンゲン菜・人参・のり 玉ねぎ・人参	米(国産) でん粉・油 砂糖	■醤油・本みりん ■醤油・だし だし	お菓子 牛乳		
27	金	ボークハヤシライス ポテトサラダ フルーツ	豚肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース ブロッコリー・人参・コーン オレンジ	油・米(国産) じゃが芋・マヨネースタイプ(卵不使用)	■ハヤシフレーク	お菓子 牛乳		

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。
★お米は「多賀町産」を使用しております。
★乳児の午前おやつは牛乳です。
★（ ）は食物アレルギー対応食です。

・食の記念日は「ビタミン」の日です。ビタミンをとって寒さに負けない体をつくりましょう。
・20日は「クリスマス献立」です。みんなで楽しく食べましょう。

強化メニューについて～
「鉄強化」・・・鉄分の多い食材（卵、大豆製品など）を使用した献立です。
（12/3 スパニッシュオムレツ）
「カルシウム強化」・・・毎月1回 午後のおやつに「いりこ」を提供します。
「減塩」・・・汁物なしの献立です。



12月給食だより（離乳食）



※乳児の午前おやつは「牛乳」です

※お米は「多賀町産」を使用しております。

日付	曜日	昼食	初期 (5-6か月ごろ)	中期 (7-8か月ごろ)	後期 (9-11か月ごろ)	完了期 (12-18か月ごろ)	1歳児さんクラス
2	月	麦入りごはん 豚肉のチャブチェ ブロッコリーの和え物 蒸さつま芋 すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（さつま芋）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 蒸さつま芋 すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 蒸さつま芋 すまし汁	軟飯 豚肉と春雨の炒め物 蒸さつま芋 すまし汁	
3	火	ごはん スパニッシュオムレツ つるつるサラダ チキンスープ フルーツ（バナナ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（じゃが芋）	7倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 じゃが芋の煮物 すまし汁	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 じゃが芋の煮物 すまし汁	軟飯 豆腐のそぼろ煮 じゃが芋の煮物 チキンスープ	
4	水	ごはん 豚肉のすき焼き風煮 かぼちゃのあおさ焼 フルーツ（オレンジ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 野菜と豆腐の煮物 かぼちゃの煮物	5倍がゆ 野菜と豆腐の煮物 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 野菜と豆腐の煮物 かぼちゃの煮物 味噌汁	
5	木	ごはん サケの塩こうじ焼 大根と鶏肉の煮物 白菜とわかめの酢味噌和え すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（さつま芋）	7倍がゆ 白身魚の煮付 大根の煮物 すまし汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 大根の煮物 すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 大根の煮物 すまし汁	
6	金	赤しそごはん 鶏肉の磯辺揚げ マカロニサラダ 味噌汁 デザート（いちごゼリー）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 豆腐のそぼろ煮 マカロニサラダ 味噌汁	赤しそごはん 鶏肉の煮付 マカロニサラダ 味噌汁 デザート（いちごゼリー）
9	月	キーマカレー ブロッコリーとツナの和え物 フルーツ（オレンジ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（じゃが芋） 野菜すりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 白菜の煮浸し すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 白菜の煮浸し すまし汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 白菜の煮浸し すまし汁	
10	火	ごはん 白身魚のビザ焼 ビタミンサラダ スープ フルーツ（パイン缶）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（さつま芋）	7倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	
11	水	ごはん 豚肉の生姜炒め 豆腐シューマイ もやしと胡瓜の塩昆布和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（かぼちゃ） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 豚肉と野菜の炒め物 かぼちゃの煮物 味噌汁	
12	木	麦入りごはん サケの味付天ぷら ほうれん草の納豆和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 ほうれん草の和え物 味噌汁	麦入りごはん 白身魚の煮付 ほうれん草の納豆和え 味噌汁
13	金	ロールパン チキンチャップ スパゲティサラダ スープ デザート（フルーツゼリー）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	
16	月	高野豆腐のそぼろ丼 切干大根のサラダ 味噌汁 フルーツ（みかん缶）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（かぼちゃ） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 切干大根の煮物 味噌汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 切干大根の煮物 味噌汁	
17	火	ごはん 赤魚の味噌焼 ひじきと厚揚げの煮物 もやしの和え物 かき玉汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（さつま芋） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 白身魚の味噌煮 さつま芋の煮物 すまし汁	5倍がゆ 白身魚の味噌煮 さつま芋の煮物 すまし汁	軟飯 白身魚の味噌煮 さつま芋の煮物 すまし汁	
18	水	ごはん 鶏肉と冬根菜の煮物 小松菜の和え物 味噌汁 フルーツ（バナナ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（じゃが芋）	7倍がゆ 鶏と根菜の煮物 小松菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 鶏と根菜の煮物 小松菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 鶏と根菜の煮物 小松菜の和え物 味噌汁	
19	木	ごはん 回鍋肉 春雨サラダ 中華スープ フルーツ（黄桃缶）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（さつま芋） 野菜すりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	軟飯 豚肉と野菜のみそ炒め 春雨サラダ すまし汁	
20	金	ピラフ お星さまハンバーグ ミニポテト スープ フルーツ（オレンジ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 白身魚の煮付 蒸し野菜 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 蒸し野菜 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 蒸し野菜 味噌汁	ピラフ お星さまハンバーグ ミニポテト⇒焼く スープ フルーツ（オレンジ）
23	月	ごはん 冬野菜マーボー ブロッコリーの中華和え フルーツ（パイン缶）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（さつま芋） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 豆腐の味噌そぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 豆腐の味噌そぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 豆腐の味噌そぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	
24	火	ごはん サワラの照焼 白菜とインゲンの和え物 冬至汁 フルーツ（バナナ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ 白身魚の煮付 白菜とインゲンの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 白菜とインゲンの煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 白菜とインゲンの和え物 味噌汁	
25	水	麦入りごはん 鶏肉のオイスターソース焼 小松菜と白菜のツナ和え さつま芋の甘煮 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（さつま芋） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 さつま芋の甘煮 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 さつま芋の甘煮 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 さつま芋の甘煮 味噌汁	
26	木	ごはん 白身魚の竜田揚げ チンゲン菜の磯和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（じゃが芋） 野菜すりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し 味噌汁	ごはん 白身魚の煮付 チンゲン菜の磯和え 味噌汁
27	金	ポークハヤシライス ポテトサラダ フルーツ（オレンジ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（かぼちゃ） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 豚肉と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。



多賀ささゆり保育園 1月給食だより



アレルギー表示

■小麦 ＊そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに @ごま

★手作りおやつ
牛乳（豆乳）

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	
6	月	ごはん 照焼ハンバーグ（チキンソテー） マカロニサラダ 味噌汁 フルーツ	■/▲ハンバーグ ツナフレーク 生揚げ・赤みそ	ミックスベジタブル ほうれん草 パイン（缶詰）	米(国産) 砂糖・でん粉 ■マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) ■おつゆ麴	■醤油・本みりん だし	お菓子 お茶
7	火	ごはん 鶏肉のおかか焼 キャベツの塩昆布和え 高野豆腐の卵とじ（卵なし） 味噌汁	鶏肉・かつお節 凍り豆腐・●卵 油揚げ・赤みそ	キャベツ・人参・■塩昆布 干しいたけ・グリーンピース 玉ねぎ	米(国産) 砂糖・■小麦粉・油 砂糖 じゃが芋	■醤油・本みりん だし・■醤油 だし	★七草風粥（ほうれん草） お茶
8	水	ごはん 白身魚の唐揚げ 白菜とえのきの和え物 味噌汁	ホキ 豆腐・赤みそ	しょうが 白菜・小松菜・人参・えのきだけ かぼちゃ	米(国産) ■小麦粉・でん粉・油 砂糖 ■おつゆ麴	■醤油・料理酒 だし・■醤油 だし	★黄桃ホットケーキ 牛乳
9	木	麦入りごはん 麻婆厚揚げ 甘酢和え フルーツ	生揚げ・牛豚ひき肉・大豆たんぱく・赤みそ	玉ねぎ・グリーンピース・にんにく・しょうが ほうれん草・人参 オレンジ	米(国産)・押麦 油・砂糖・でん粉 マロニー・砂糖	中華だし・■醤油 酢・■醤油	お菓子 牛乳
10	金	ごはん サケの塩こうじ焼 大根と鶏肉の煮物 味噌汁 フルーツ	さけ 鶏肉 生揚げ・赤みそ	大根・人参・さやいんげん わかめ バナナ	米(国産) 油 砂糖 さつま芋	塩こうじ だし・■醤油・料理酒 だし	★カレーチーズラスク （アレルギー対応あり） 牛乳
14	火	ごはん 鶏肉のバーベキューソース焼 ウインナーと小松菜のソテー たまごスープ（卵なし） フルーツ	鶏肉 ウインナー ●卵	しょうが 小松菜・人参・玉ねぎ 玉ねぎ・ほうれん草 オレンジ	米(国産) 油・砂糖 油	塩・トマトグチャップ・とんかつソース・■醤油・料理酒 ■チキンコンソメ ■チキンコンソメ	お菓子 牛乳
15	水	【お誕生会】わかめごはん 油淋鶏 ナムル 中華スープ デザート	鶏肉	わかめご飯の素 青ねぎ 白菜・小松菜・人参 玉ねぎ・人参・干しいたけ	米(国産) でん粉・油・砂糖 砂糖 フルーツ&キャロットゼリー	料理酒・■醤油・酢 ■醤油 中華だし・■醤油・塩	★お誕生会ケーキ（ココア） りんごジュース
16	木	麦入りごはん 白身魚の磯辺揚げ 小松菜の納豆和え 豚汁	ホキ 納豆 豚肉・赤みそ	あおさのり 小松菜・緑豆もやし・人参 玉ねぎ・人参・ごぼう・青ねぎ	米(国産)・押麦 ■小麦粉・油 さつま芋	塩 ■醤油・だし だし	★黒糖お麴ラスク （アレルギー対応あり） 牛乳
17	金	豆腐の肉味噌丼 さつま芋の天ぷら 味噌汁 フルーツ	豆腐・牛豚ひき肉・赤みそ 油揚げ・赤みそ	人参・しょうが 玉ねぎ・わかめ バナナ	米(国産)・砂糖・でん粉 さつま芋・■小麦粉・油	だし・料理酒・本みりん だし	★たべるいりこ お菓子 牛乳
20	月	ごはん 鶏肉のねぎ焼 蒸しかぼちゃ コーンとキャベツのサラダ 味噌汁	鶏肉 豆腐・赤みそ	青ねぎ かぼちゃ コーン・キャベツ・きゅうり 人参・わかめ	米(国産) 砂糖・油 砂糖・油	■醤油・本みりん 酢・塩 だし	お菓子 牛乳
21	火	ごはん 赤魚の味噌焼 チンゲン菜の和え物 じゃが芋と厚揚げの煮物 すまし汁	赤魚・赤みそ 生揚げ	チンゲン菜・白菜・人参 グリーンピース 玉ねぎ・人参・青ねぎ	米(国産) 砂糖・油 砂糖 じゃが芋・砂糖	本みりん ■醤油・だし だし・■醤油・料理酒 だし・■醤油・塩	★きなこクッキー （アレルギー対応あり） 牛乳
22	水	麦入りごはん 五目卵（鶏肉の照焼） ブロッコリーの和え物 味噌汁 フルーツ	●卵 赤みそ	玉ねぎ・人参・干しいたけ・さやいんげん ブロッコリー・キャベツ・人参 玉ねぎ オレンジ	米(国産)・押麦 油・砂糖 砂糖 さつま芋・■おつゆ麴	■醤油・本みりん・だし ■醤油・だし だし	お菓子 牛乳
23	木	ごはん 味噌そぼろ肉じゃが おかかサラダ フルーツ	牛豚ひき肉・赤みそ かつお節	玉ねぎ・人参・グリーンピース 大根・ブロッコリー・人参 みかん(缶詰)	米(国産) 油・じゃが芋・砂糖 油・砂糖	本みりん・料理酒・だし ■醤油・酢	★コーンマヨトースト （アレルギー対応あり） 牛乳
24	金	ごはん 豚肉と野菜の甘酢炒め 花野菜サラダ 味噌汁 フルーツ	豚肉 豆腐・赤みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・生しいたけ カリフラワー・ブロッコリー・コーン 人参・青ねぎ バナナ	米(国産) 油・砂糖・でん粉 マヨネーズタイプ(卵不使用)	料理酒・塩・酢・■醤油・トマトグチャップ・中華だし だし	★野菜蒸しパン 牛乳
27	月	ごはん 鶏肉の味噌焼 かぼちゃの旨煮 チンゲン菜のおかか和え すまし汁	鶏肉・赤みそ かつお節	かぼちゃ チンゲン菜・キャベツ・人参 玉ねぎ・人参・わかめ	米(国産) 砂糖・油 砂糖 砂糖	本みりん だし・■醤油・本みりん ■醤油 だし・■醤油・塩	お菓子 牛乳
28	火	ごはん サワラの照焼 切干大根の煮物 味噌汁 フルーツ	さわら 油揚げ 赤みそ	切干大根・人参・さやいんげん 玉ねぎ・小松菜・えのきだけ オレンジ	米(国産) 砂糖・油 油・砂糖	■醤油・本みりん だし・■醤油・料理酒 だし	お菓子 牛乳
29	水	麦入りごはん 回鍋肉 ポテトサラダ 中華スープ フルーツ	■鶏レバー煮込み・豚肉・赤みそ 豆腐	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・にんにく ミックスベジタブル 人参・干しいたけ 黄桃(缶詰)	米(国産)・押麦 油・砂糖 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)	料理酒・■醤油 塩 中華だし・■醤油・塩	★あずきスコーン （アレルギー対応あり） 牛乳
30	木	ロールパン（麦ロール） コロッケ（鶏肉の唐揚げ） ひじきサラダ 冬野菜ポトフ	ツナフレーク ウインナー	ひじき・コーン・さやいんげん 大根・玉ねぎ・人参・ブロッコリー	■/▲ロールパン ■/▲牛肉コロッケ・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	■醤油 ■チキンコンソメ	★ツナおむすび お茶
31	金	ポークカレー キャベツと小松菜のサラダ フルーツ	豚肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・小松菜・コーン・人参 バナナ	米(国産)・じゃが芋・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	カレーフレーク	お菓子 牛乳

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。
★お米は「多賀町産」を使用しております。
★乳児の午前おやつは牛乳です。
★○は食物アレルギー対応食です。

・食の記念日は「おむすび」の日です。30日に提供します。
・7日は「七草風粥」をおやつに提供します。お正月に美味しいものをたくさん食べた胃腸を少し休めましょう。
★新メニュー「カレーチーズラスク」(1/10)

強化メニューについて～
「鉄強化メニュー」では、鉄分の多い食材(卵や鶏レバー・大豆製品など)を使用した献立です。(1/22 五目卵 1/29 回鍋肉)
「カルシウム強化」・・・毎月1回 午後のおやつに「いりこ」を提供します。
「減塩メニュー」では汁物をぬいたり、素材の味を生かせる調理方法で減塩対策をした献立です。(1/9, 1/23 汁物なし)



1月給食だより（離乳食）



※乳児の午前おやつは「牛乳」です

※お米は「多賀町産」を使用しております。

日付	曜日	昼食	初期 （5-6か月ごろ）	中期 （7-8か月ごろ）	後期 （9-11か月ごろ）	完了期 （12-18か月ごろ）	1歳児さんクラス
6	月	ごはん 照焼ハンバーグ マカロニサラダ 味噌汁 フルーツ（パイン缶）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 鶏とブロッコリーのそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 鶏とブロッコリーのそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 鶏とブロッコリーのそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	
7	火	ごはん 鶏肉のおかか焼 キャベツの塩昆布和え 高野豆腐の卵とし 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（じゃが芋）	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 キャベツの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 キャベツの煮浸し 味噌汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 キャベツの和え物 味噌汁	
8	水	ごはん 白身魚の唐揚げ 白菜とえのきの和え物 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	ごはん 白身魚の煮付 白菜とえのきの和え物 味噌汁
9	木	麦入りごはん 麻婆厚揚げ 甘酢和え フルーツ（オレンジ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ そぼろの味噌煮 豆腐の煮物 すまし汁	5倍がゆ そぼろの味噌煮 豆腐の煮物 すまし汁	軟飯 そぼろの味噌煮 豆腐の煮物 すまし汁	
10	金	ごはん サケの塩こうじ焼 大根と鶏肉の煮物 味噌汁 フルーツ（バナナ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（さつま芋） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 白身魚の煮付 大根の煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 大根の煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 大根の煮物 味噌汁	
14	火	ごはん 鶏肉のバーベキューソース焼 ウインナーと小松菜のソテー たまごスープ フルーツ（オレンジ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 小松菜の煮浸し すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 小松菜の煮浸し すまし汁	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 小松菜の煮浸し スープ	
15	水	わかめごはん 油淋鶏（クーリンチー） ナムル 中華スープ デザート（フルーツゼリー）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（じゃが芋） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 玉ねぎのそぼろ煮 白菜の煮浸し すまし汁	5倍がゆ 玉ねぎのそぼろ煮 白菜の煮浸し すまし汁	軟飯 玉ねぎのそぼろ煮 ナムル すまし汁	わかめごはん 鶏肉の煮付 ナムル 中華スープ デザート（フルーツゼリー）
16	木	麦入りごはん 白身魚の磯辺揚げ 小松菜の納豆和え 豚汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し 汁物	5倍がゆ 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 小松菜の和え物 豚汁（ごぼうなし）	麦入りごはん 白身魚の煮付 小松菜の納豆和え 豚汁
17	金	豆腐の肉味噌丼 さつま芋の天ぷら 味噌汁 フルーツ（バナナ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（さつま芋） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 さつま芋の煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 さつま芋の煮物 味噌汁	軟飯 豆腐のそぼろ煮 さつま芋の煮物 味噌汁	豆腐の肉味噌丼 さつま芋の煮物 味噌汁 フルーツ（バナナ）
20	月	ごはん 鶏肉のねぎ焼 蒸しかぼちゃ コーンとキャベツのサラダ 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 蒸しかぼちゃ 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 蒸しかぼちゃ 味噌汁	軟飯 鶏肉のねぎ焼 蒸しかぼちゃ 味噌汁	
21	火	ごはん 赤魚の味噌焼 チンゲン菜の和え物 じゃが芋と厚揚げの煮物 すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（じゃが芋）	7倍がゆ 白身魚の味噌煮 じゃが芋の煮物 すまし汁	5倍がゆ 白身魚の味噌煮 じゃが芋の煮物 すまし汁	軟飯 白身魚の味噌煮 じゃが芋の煮物 すまし汁	
22	水	麦入りごはん 五目卵 ブロッコリーの和え物 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 蒸し野菜 味噌汁	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 蒸し野菜 味噌汁	軟飯 鶏肉の照焼 ブロッコリーの和え物 味噌汁	
23	木	ごはん 味噌そぼろ肉じゃが おかかサラダ フルーツ（みかん缶）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（じゃが芋） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 大根の煮物 すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 大根の煮物 すまし汁	軟飯 味噌そぼろ肉じゃが（グリーンピースなし） 大根サラダ すまし汁	
24	金	ごはん 豚肉と野菜の甘酢炒め 花野菜サラダ 味噌汁 フルーツ（バナナ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 豚肉と野菜の炒め物 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	
27	月	ごはん 鶏肉の味噌焼 かぼちゃの旨煮 チンゲン菜のおかか和え すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 すまし汁	軟飯 鶏肉の味噌焼 かぼちゃの煮物 すまし汁	
28	火	ごはん サワラの照焼 切干大根の煮物 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（さつま芋） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 白身魚の煮付 人参の煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 人参の煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 切干大根の煮物 味噌汁	
29	水	麦入りごはん 回鍋肉（鶏レバー入） ポテトサラダ 中華スープ フルーツ（黄桃缶）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（じゃが芋）	7倍がゆ 玉ねぎのそぼろ煮 じゃが芋の煮物 すまし汁	5倍がゆ 玉ねぎのそぼろ煮 じゃが芋の煮物 すまし汁	軟飯 豚肉と野菜の味噌炒め じゃが芋の煮物 すまし汁	
30	木	ロールパン コロッケ ひじきサラダ 冬野菜ポトフ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 白身魚の煮付 大根の煮物 すまし汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 大根の煮物 すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 大根の煮物 すまし汁	ロールパン チキンソテー ひじきサラダ 冬野菜ポトフ
31	金	ボークカレー キャベツと小松菜のサラダ フルーツ（バナナ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。



ささゆり保育園 2月給食だより



アレルギー表示

■小麦 *そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに ◎ごま

★手作りおやつ
牛乳（豆乳）

日付	曜日	屋食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)
			主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	
3	月	ごはん 白身魚のみぞれあん ブロッコリーの和え物 厚揚げとかぼちゃの煮物 味噌汁	ホキ 生揚げ 赤みそ	大根おろし ブロッコリー・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・さやいんげん 玉ねぎ・ほうれん草・わかめ	米(国産) 油・砂糖・でん粉 砂糖 砂糖	塩・だし・料理酒・■醤油 ■醤油・だし だし・■醤油・料理酒 だし	★ふんわり鬼まんじゅう 牛乳
4	火	ごはん とり天ぷら 白菜と胡瓜の酢の物 味噌汁	鶏肉 生揚げ・赤みそ	白菜・きゅうり 人参・青ねぎ	米(国産) ■小麦粉・油 砂糖 じゃが芋	塩 酢・■醤油 だし	お菓子 牛乳
5	水	ごはん サケのバター風味醤油焼（マーガリンなし） キャベツの和え物 すまし汁 フルーツ	さけ	キャベツ・小松菜・人参 玉ねぎ・わかめ オレンジ	米(国産) ■小麦粉・▲マーガリン 砂糖 ■おつゆ麴	塩・■醤油 ■醤油・だし だし・■醤油・塩	★ジャムサンド （アレルギー対応あり） 牛乳
6	木	麦入りごはん 豆腐チャンプルー（卵なし） チキンナゲット（チキンソテー） 中華スープ	豚肉・豆腐・●卵 ■/●/▲チキンナゲット	玉ねぎ・緑豆もやし・ニラ・干しいたけ・しょうが ほうれん草・玉ねぎ・コーン	米(国産)・押麦 油・砂糖	■醤油・中華だし・料理酒・塩 中華だし・■醤油・塩	お菓子 牛乳
7	金	ロールパン（麦ロール） クリームシチュー（ポトフ） スパゲティサラダ フルーツ	鶏肉・▲スキムミルク ツナフレーク	玉ねぎ・人参・ブロッコリー きゅうり・黄パプリカ バナナ	■/▲ロールパン じゃが芋・油 ■スパゲティ・マヨネースタイプ(卵不使用)	■/▲クリームシチューミックス	★味噌おにぎり お茶
10	月	ごはん 豚肉のチャプチェ ブロッコリーのオーロラ和え 中華スープ フルーツ	豚肉 豆腐	玉ねぎ・赤パプリカ・さやいんげん ブロッコリー・人参・コーン ほうれん草・人参 黄桃(缶詰)	米(国産) 緑豆春雨・油・砂糖 マヨネースタイプ(卵不使用)	■醤油・本みりん・料理酒 トマトケチャップ 中華だし・■醤油・塩	★オレンジパンケーキ 牛乳
12	水	親子丼(卵なし) 高野豆腐サラダ 豚汁 フルーツ	鶏肉・●卵 凍り豆腐・ツナフレーク 豚肉・赤みそ	玉ねぎ・青ねぎ きゅうり・れんこん・人参 玉ねぎ・人参・ごぼう オレンジ	米(国産)・砂糖 砂糖 さつま芋	だし・■醤油・本みりん・料理酒 ■醤油・酢 だし	お菓子 牛乳
13	木	【お誕生会】ふりかけごはん ローストチキン マカロニサラダ スープ デザート	鶏肉	にんにく ブロッコリー・人参・コーン キャベツ・小松菜・人参	米(国産) ■マカロニ・マヨネースタイプ(卵不使用)	ゆかり 塩・■醤油・料理酒 ■チキンコンソメ ぶどうゼリー	★お誕生会ケーキ りんごジュース
14	金	ごはん 白身魚の味噌焼 根菜ひじき煮 小松菜の和え物 すまし汁	ホキ・赤みそ 油揚げ	れんこん・人参・ひじき・さやいんげん 小松菜・キャベツ 玉ねぎ・人参	米(国産) 砂糖 砂糖 砂糖 ■おつゆ麴	料理酒・本みりん だし・■醤油・本みりん ■醤油 だし・■醤油・塩	お菓子 牛乳
17	月	ごはん オープンオムレツ（チキンソテー） 千切大根のサラダ 味噌汁 フルーツ	●卵・▲牛乳・ツナフレーク 赤みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース 切干大根・きゅうり・コーン チンゲン菜 パイン（缶詰）	米(国産) 砂糖・油 ■おつゆ麴・さつま芋	■チキンコンソメ・塩 ■醤油・酢 だし	お菓子 牛乳
18	火	ごはん 赤魚の竜田揚げ 小松菜の納豆和え 味噌汁	赤魚 納豆 赤みそ	しょうが 小松菜・緑豆もやし・人参 ほうれん草・かぼちゃ・玉ねぎ	米(国産) でん粉・油	■醤油・本みりん ■醤油・だし だし	★バナナホットケーキ 牛乳
19	水	ごはん 鶏肉と冬根菜の煮物 きゅうりと白菜の赤しそ和え 味噌汁 フルーツ	鶏肉 生揚げ・赤みそ	大根・ごぼう・人参・干しいたけ きゅうり・白菜 わかめ オレンジ	米(国産) さつま芋・砂糖 ■おつゆ麴	だし・■醤油・本みりん・料理酒 ゆかり だし	★たべるいりこ お菓子 牛乳
20	木	麦入りごはん 鶏肉のおかか焼 高野豆腐の煮物 もやしの磯和え 味噌汁	鶏肉・かつお節 凍り豆腐 豆腐・赤みそ	人参・干しいたけ 緑豆もやし・ほうれん草・のり 玉ねぎ・人参	米(国産)・押麦 砂糖・■小麦粉 砂糖 砂糖	■醤油・本みりん だし・■醤油・本みりん ■醤油 だし	お菓子 牛乳
21	金	豚肉と野菜のあんかけ丼 チンゲン菜のおかか和え 味噌汁	豚肉 かつお節 豆腐・赤みそ	玉ねぎ・白菜・人参・干しいたけ チンゲン菜・緑豆もやし・人参 玉ねぎ・わかめ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖	だし・■醤油・本みりん・料理酒 ■醤油 だし	★マープルクッキー （アレルギー対応あり） 牛乳
25	火	ごはん ハンバーグ（チキンソテー） ブロッコリーの塩昆布和え フライドポテト 味噌汁	■/▲ハンバーグ 油揚げ・赤みそ	ブロッコリー・人参・コーン・■塩昆布 大根・人参	米(国産) ポテトフライ・油	トマトケチャップ・ウスターソース だし 塩 だし	お菓子 牛乳
26	水	ごはん 鶏肉の味噌照焼 ピーマンソテー すまし汁 フルーツ	鶏肉・赤みそ 豚ひき肉 豆腐	人参・ピーマン チンゲン菜・人参 バナナ	米(国産) 砂糖 ピーマン・油	本みりん・料理酒 中華だし だし・■醤油・塩	★ツナトースト （アレルギー対応あり） 牛乳
27	木	ボークカレー ごぼうサラダ フルーツ	豚肉	玉ねぎ・人参 ごぼう・きゅうり・黄パプリカ・人参 オレンジ	じゃが芋・油・米(国産) マヨネースタイプ(卵不使用)	カレーフレーク ■醤油	お菓子 牛乳
28	金	麦入りごはん 白身魚のチーズフライ（チーズなし） カリフラワーとキャベツのサラダ スープ	ホキ・▲粉チーズ	カリフラワー・キャベツ・人参 チンゲン菜・玉ねぎ	米(国産)・押麦 ■小麦粉・■パン粉・油 油・砂糖 じゃが芋	塩 酢・■醤油 ■チキンコンソメ	★ブルーベリーマフィン （アレルギー対応あり） 牛乳

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

★お米は「多賀町産」を使用しております。

★乳児の午前おやつは牛乳です。

★○は食物アレルギー対応食です。

・2025年の節分は2/2(日)です。おやつに鬼まんじゅうを提供します。(2/3)
・食の記念日は2月10日「ハンケーキの日」です。

強化メニューについて～

「鉄強化メニュー」では、鉄分の多い食材(卵や鶏レバー・大豆製品など)を使用した献立です。
(2/17 オープンオムレツ)

「カルシウム強化」・・・毎月1回 午後のおやつに「いりこ」を提供します。



2月給食だより（離乳食）



※乳児の午前おやつは「牛乳」です

※お米は「多賀町産」を使用しております。

日付	曜日	昼食	初期 （5-6か月ごろ）	中期 （7-8か月ごろ）	後期 （9-11か月ごろ）	完了期 （12-18か月ごろ）	1歳児さんクラス
3	月	ごはん 白身魚のみぞれあん ブロッコリーの和え物 厚揚げとかぼちゃの煮物 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（じゃが芋）	7倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 ブロッコリーの和え物 味噌汁	
4	火	ごはん とり天ぷら 白菜と胡瓜の酢の物 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 白菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 白菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 白菜の和え物 味噌汁	ごはん 鶏肉の煮付 白菜と胡瓜の酢の物 味噌汁
5	水	ごはん サケのバター風味醤油焼 キャベツの和え物 すまし汁 フルーツ（オレンジ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（さつま芋） 野菜すりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 キャベツの和え物 すまし汁	
6	木	麦入りごはん 豆腐チャンプルー チキンナゲット 中華スープ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 蒸かぼちゃ 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 蒸かぼちゃ 味噌汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 蒸かぼちゃ 味噌汁	麦入りごはん 豆腐チャンプルー チキンナゲット⇒チキンソテー 中華スープ
7	金	ロールパン クリームシチュー スパゲティサラダ フルーツ（バナナ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（じゃが芋） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 ボトフ ブロッコリーの煮浸し すまし汁	
10	月	ごはん 豚肉のチャブチェ ブロッコリーのオーロラ和え 中華スープ フルーツ（黄桃缶）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 鶏とインゲンの煮物 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 鶏とインゲンの煮物 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 豚肉の炒め物 ブロッコリーの和え物 味噌汁	
11	火						
12	水	親子丼 高野豆腐サラダ 豚汁 フルーツ（オレンジ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 鶏と野菜のあんかけ 豆腐の煮物 味噌汁	5倍がゆ 鶏と野菜のあんかけ 豆腐の煮物 味噌汁	軟飯 鶏と野菜のあんかけ 豆腐の煮物 味噌汁	
13	木	ふりかけごはん ローストチキン マカロニサラダ スープ デザート（ぶどうゼリー）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（じゃが芋）	7倍がゆ 白身魚の煮付 蒸し野菜 すまし汁	5倍がゆ 白身魚の味噌煮 蒸し野菜 すまし汁	軟飯 白身魚の味噌煮 蒸し野菜 すまし汁	
14	金	ごはん 白身魚の味噌焼 根菜ひじき煮 小松菜の和え物 すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（さつま芋） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 すまし汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 すまし汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 すまし汁	
17	月	ごはん オープンオムレツ 千切大根のサラダ 味噌汁 フルーツ（パイナップル）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 豆腐のくず煮 大根の煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐のくず煮 千切大根の煮物 味噌汁	軟飯 豆腐のくず煮 千切大根の煮物 味噌汁	
18	火	ごはん 赤魚の竜田揚げ 小松菜の納豆和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	ごはん 白身魚の煮付 小松菜の納豆和え 味噌汁
19	水	ごはん 鶏肉と冬根菜の煮物 きゅうりと白菜の赤しそ和え 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（さつま芋） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 鶏と根菜の煮物 白菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 鶏と根菜の煮物 白菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 鶏と根菜の煮物 白菜の煮浸し 味噌汁	
20	木	麦入りごはん 鶏肉のおかか焼 高野豆腐の煮物 もやしの磯和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 豆腐の煮物 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 豆腐の煮物 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 豆腐の煮物 味噌汁	
21	金	豚肉と野菜のあんかけ丼 チンゲン菜のおかか和え物 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（さつま芋） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 鶏と野菜のあんかけ さつま芋の煮物 味噌汁	5倍がゆ 鶏と野菜のあんかけ さつま芋の煮物 味噌汁	軟飯 豚肉と野菜のあんかけ さつま芋の煮物 味噌汁	
24	月						
25	火	ごはん ハンバーグ ブロッコリーの塩昆布和え フライドポテト 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 ブロッコリーの和え物 味噌汁	ごはん ハンバーグ ブロッコリーの塩昆布和え フライドポテト⇒焼く 味噌汁
26	水	ごはん 鶏肉の味噌照焼 ビーフンソテー すまし汁 フルーツ（バナナ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（かぼちゃ） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 鶏と野菜の味噌煮 かぼちゃの煮物 すまし汁	5倍がゆ 鶏と野菜の味噌煮 かぼちゃの煮物 すまし汁	軟飯 鶏と野菜の味噌煮 かぼちゃの煮物 すまし汁	
27	木	ボークカレー ごぼうサラダ フルーツ（オレンジ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（さつま芋） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 蒸し野菜 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 蒸し野菜 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 蒸し野菜 味噌汁	
28	金	麦入りごはん 白身魚のチーズフライ カリフラワーとキャベツのサラダ スープ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（じゃが芋）	7倍がゆ 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 キャベツの和え物 すまし汁	麦入りごはん 白身魚の煮付 カリフラワーとキャベツのサラダ スープ

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。



ささゆり保育園 3月給食だより



アレルギー表示

■小麦 *そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに ㊦ごま

★手作りおやつ
牛乳（豆乳）

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	
3月		ひなちらし 鶏肉と大根の煮物 すまし汁 デザート	ツナフレーク 鶏肉	人参・きゅうり・コーン・のり 大根・人参・干しいたけ・グリーンピース 玉ねぎ・ほうれん草	米(国産)・砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖 ■花麩	酢・塩 だし・■醤油・料理酒 だし・■醤油・塩 いちごゼリー	★プリン風蒸しパン カルピス（アレルギー対応あり）
4火		麦入りごはん 白身魚の竜田揚げ ※小松菜の納豆和え 味噌汁	ホキ 納豆 生揚げ・赤みそ	しょうが 小松菜・キャベツ・人参 かぼちゃ・青ねぎ	米(国産)・押麦 でん粉・油	■醤油・本みりん ■醤油・だし だし	お菓子 牛乳
5水		※チキンカレー 春雨サラダ フルーツ	鶏肉 ツナフレーク	玉ねぎ・人参 きゅうり・人参 バナナ	米(国産)・じゃが芋・油 緑豆春雨・マヨネーズタイプ(卵不使用)	カレーフレーク ■醤油	お菓子 牛乳
6木		【お誕生会】※わかめごはん ※鶏肉の唐揚げ ※マカロニサラダ 味噌汁 デザート	鶏肉 赤みそ	わかめご飯の素 しょうが ブロッコリー・人参・黄パプリカ 玉ねぎ・小松菜・えのきたけ	米(国産) ■小麦粉・でん粉・油 ■マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) みかんゼリー	■醤油・料理酒 だし	★お誕生会ケーキ(ココア) りんごジュース
7金		ごはん 赤魚の味噌焼 春雨の酢の物 じゃが芋と厚揚げの煮物 すまし汁	赤魚・赤みそ 生揚げ	コーン・きゅうり・人参 グリーンピース 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産) 砂糖・油 緑豆春雨・砂糖 じゃが芋・砂糖 ■お豆腐麩	本みりん だし・酢・■醤油 だし・■醤油・料理酒 だし・■醤油・塩	お菓子 牛乳
10月		麦入りごはん 中華オムレツ（鶏肉の照焼） 白菜和え物 味噌汁 フルーツ	●卵・●/▲ベーコン 油揚げ・赤みそ	玉ねぎ・赤パプリカ・青ねぎ 白菜・チンゲン菜・人参 大根・人参 オレンジ	米(国産)・押麦 油 砂糖	中華だし・■醤油 ■醤油 だし	お菓子 牛乳
11火		白がゆ チキンフレーク コーン添え 野菜ジュース みかん缶	チキンフレーク	ヤングコーン 野菜ジュース みかん(缶詰)	白がゆ		★ふりかけおにぎり(赤しそ) お茶
12水		ごはん 揚げ魚のねぎ甘酢あん 小松菜の和え物 味噌汁	ホキ 豆腐・赤みそ	青ねぎ 小松菜・キャベツ・人参 人参・えのきたけ	米(国産) でん粉・油・砂糖 砂糖	■醤油・酢 ■醤油・だし だし	※★コーンマヨトースト （アレルギー対応あり） 牛乳
13木		麻婆丼 コーンとキャベツのサラダ 中華スープ フルーツ	豆腐・牛豚ひき肉・大豆たんぱく・赤みそ	グリーンピース・にんにく・しょうが コーン・キャベツ・きゅうり チンゲン菜・大根・人参 バナナ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖・油	中華だし・■醤油・塩 酢・塩 中華だし・■醤油・塩	★クラッカー・ジャムサンド（未開児） ※★スモア風マッシュマロサンド（以上児） 牛乳
14金		ロールパン（麦ロール） ミートスパゲティ ブロッコリーのサラダ ポトフ風スープ フルーツ	牛豚ひき肉・大豆たんぱく ウインナー	玉ねぎ・コーン・グリーンピース ブロッコリー・人参・黄パプリカ 玉ねぎ・人参 パイン（缶詰）	■/▲ロールパン ■スパゲティ・油 油・砂糖 じゃが芋	■チキンコンソメ・トマトケチャップ 酢・■醤油 ■チキンコンソメ	★たこ焼き風おにぎり お茶
17月		ごはん ※鶏肉のバーベキューソース ツナとキャベツのサラダ 味噌汁 フルーツ	鶏肉 ツナフレーク 豆腐・赤みそ	キャベツ・ブロッコリー・レモン果汁 玉ねぎ・小松菜 黄桃(缶詰)	米(国産) ■小麦粉・油・砂糖・でん粉 砂糖・油	※・ウスターソース・トマトケチャップ・■醤油・■チキンコンソメ 酢・塩・■醤油 だし	お菓子 牛乳
18火		麦入りごはん 豚肉のすき焼き風煮 ※さつま芋の天ぷら 大根の甘酢和え フルーツ	豚肉・焼豆腐	白菜・玉ねぎ・干しいたけ・人参 大根・人参・きゅうり バナナ	米(国産)・押麦 ■お豆腐麩・砂糖 さつま芋・■小麦粉・油 砂糖	だし・本みりん・料理酒・■醤油 酢・■醤油	※★ジャムサンド （アレルギー対応あり） 牛乳
19水		※タコライス風ごはん ひじきサラダ 中華スープ フルーツ	大豆たんぱく・牛豚ひき肉	玉ねぎ・にんにく・コーン・赤パプリカ・キャベツ ひじき・人参・黄パプリカ・さやいんげん わかめ・玉ねぎ・えのきたけ オレンジ	米(国産)・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	トマトケチャップ・ウスターソース・料理酒 ■醤油 中華だし・■醤油・塩	★たべるいりこ お菓子 牛乳
21金		ごはん ※チーズハンバーグ（チキンソテー） ※フライドポテト ※ブロッコリーのサラダ ※はるさめスープ	■/▲ハンバーグ・▲ミックスチーズ	ドライパセリ ブロッコリー・人参・コーン グリーンアスパラガス・人参	米(国産) 油 ポテトフライ・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 緑豆春雨	塩 中華だし・■醤油・塩	お菓子 牛乳
24月		ごはん 回鍋肉 つるつるサラダ（ハムなし） 中華スープ フルーツ	豚肉・赤みそ ●/▲ハム 豆腐	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・にんにく 人参・きゅうり チンゲン菜・えのきたけ みかん(缶詰)	米(国産) 油・砂糖 マロニー・マヨネーズタイプ(卵不使用)	料理酒・■醤油 中華だし・■醤油・塩	★小豆ホットケーキ （アレルギー対応あり） 牛乳
25火							お菓子 牛乳
26水		麦入りごはん サケのあおさ焼 高野豆腐の煮物 もやし和え物 味噌汁	さけ 凍り豆腐 赤みそ	あおさのり 人参・干しいたけ 緑豆もやし・きゅうり・人参 白菜・ほうれん草	米(国産)・押麦 砂糖・■小麦粉・油 砂糖 砂糖 じゃが芋	■醤油・本みりん だし・■醤油・本みりん ■醤油・だし だし	★チーズクッキー （アレルギー対応あり） 牛乳
27木		ごはん 鶏肉のカレーマヨドレ焼 さつまいものレモン煮 花野菜のツナ和え スープ	鶏肉 ツナフレーク	レモン果汁 カリフラワー・ブロッコリー・人参 玉ねぎ・コーン・人参	米(国産) ■小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) さつま芋・砂糖 砂糖	塩・カレーパウダー だし・■醤油 ■チキンコンソメ	お菓子 牛乳
28金		ごはん 赤魚の照焼 小松菜の塩昆布和え 根菜みそ汁 フルーツ	赤魚 油揚げ・赤みそ	白菜・小松菜・人参・■塩昆布 大根・ごぼう・人参・青ねぎ バナナ	米(国産) 砂糖・油	■醤油・本みりん だし だし	★黒糖マーラーカオ （アレルギー対応あり） 牛乳
31月		ごはん 鶏肉の土佐焼 切干大根の煮物 ※ほうれん草の納豆和え 味噌汁	鶏肉・かつお節 油揚げ 納豆 赤みそ	切干大根・人参・さやいんげん ほうれん草・キャベツ・人参 わかめ・玉ねぎ	米(国産) 砂糖・油 油・砂糖 ■お豆腐麩	■醤油・本みりん・料理酒 だし・■醤油・料理酒 ■醤油・だし だし	お菓子 牛乳

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。
★お米は「多賀町産」を使用しております。
★乳児の午前おやつは牛乳です。
★ ○ は食物アレルギー対応食です。

※マークはリクエストメニューです。
・3/3はひな祭りメニューです。みんなで季節の行事をお祝いしましょう。
・3月の食の記念日は「ツナ」の日です。(3/27)
★新メニュー 「プリン風蒸しパン」(3/3)

強化メニューについて～
「鉄強化メニュー」では、鉄分の多い食材(卵や大豆製品など)を使用した献立です。
(3/10 中華オムレツ)



3月給食だより（離乳食）



※乳児の午前おやつは「牛乳」です

※お米は「多賀町産」を使用しております。

日付	曜日	昼食	初期 （5-6か月ごろ）	中期 （7-8か月ごろ）	後期 （9-11か月ごろ）	完了期 （12-18か月ごろ）	1歳児さんクラス
3	月	ひなちらし 鶏肉と大根の煮物 すまし汁 デザート（いちごゼリー）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（じゃが芋）	7倍がゆ 大根のそぼろ煮 蒸し野菜 すまし汁	5倍がゆ 大根のそぼろ煮 蒸し野菜 すまし汁	軟飯 鶏肉と大根の煮物 蒸し野菜 すまし汁	
4	火	麦入りごはん 白身魚の竜田揚げ 小松菜の納豆和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 小松菜の和え物 味噌汁	麦入りごはん 白身魚の煮付 小松菜の納豆和え 味噌汁
5	水	チキンカレー 春雨サラダ フルーツ（バナナ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（かぼちゃ） 野菜すりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 春雨の和え物 味噌汁	
6	木	わかめごはん 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ 味噌汁 デザート（みかんゼリー）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 マカロニサラダ 味噌汁	わかめごはん 鶏肉の煮付 マカロニサラダ 味噌汁 デザート（みかんゼリー）
7	金	ごはん 赤魚の味噌焼 春雨の酢の物 じゃが芋と厚揚げの煮物 すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（じゃが芋） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 白身魚の煮付 じゃが芋の煮物 すまし汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 じゃが芋の煮物 すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 じゃが芋の煮物 すまし汁	
10	月	麦入りごはん 中華オムレツ 白菜和え物 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 白菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 白菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 白菜の煮浸し 味噌汁	
11	火	白がゆ チキンフレーク コーン添え 野菜ジュース みかん缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	白がゆ チキンフレーク	白がゆ チキンフレーク	白がゆ チキンフレーク	
12	水	ごはん 揚げ魚のねぎ甘酢あん 小松菜の和え物 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 小松菜の和え物 味噌汁	ごはん 焼き魚のねぎ甘酢あん 小松菜の和え物 味噌汁
13	木	麻婆丼 コーンとキャベツのサラダ 中華スープ フルーツ（バナナ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ 豆腐の味噌そぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 豆腐の味噌そぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	軟飯 豆腐の味噌そぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	
14	金	ロールパン ミートスパゲティ ブロッコリーのサラダ ポトフ風スープ フルーツ（パイン缶）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（じゃが芋） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 野菜のケチャップ煮 ブロッコリーのサラダ すまし汁	
17	月	ごはん 鶏肉のバーベキューソース ツナとキャベツのサラダ 味噌汁 フルーツ（黄桃缶）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 玉ねぎのそぼろ煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 玉ねぎのそぼろ煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	軟飯 鶏肉の塩焼 キャベツの煮浸し 味噌汁	
18	火	麦入りごはん 豚肉のすき焼き風煮 さつま芋の天ぷら 大根の甘酢和え フルーツ（バナナ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（さつま芋） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 味噌汁	軟飯 豚肉と野菜の煮物 さつま芋の煮物 味噌汁	麦入りごはん 豚肉のすき焼き風煮 さつま芋の煮物 大根の甘酢和え フルーツ（バナナ）
19	水	タコライス風ごはん ひじきサラダ 中華スープ フルーツ（オレンジ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 そぼろのケチャップ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	
20	木						
21	金	ごはん チーズハンバーグ フライドポテト ブロッコリーのサラダ はるさめスープ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（じゃが芋） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 ブロッコリーのサラダ 味噌汁	ごはん チーズハンバーグ フライドポテト⇒焼く ブロッコリーのサラダ はるさめスープ
24	月	ごはん 回鍋肉 つるつるサラダ 中華スープ フルーツ（みかん缶）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（かぼちゃ） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 鶏と野菜の煮物 豆腐の煮物 味噌汁	5倍がゆ 鶏と野菜の煮物 豆腐の煮物 味噌汁	軟飯 豚肉と野菜の炒め物 豆腐の煮物 味噌汁	
25	火						
26	水	麦入りごはん サケのあおさ焼 高野豆腐の煮物 もやしの和え物 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（じゃが芋） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	
27	木	ごはん 鶏肉のカレーマヨドレ焼 さつまいものレモン煮 花野菜のツナ和え スープ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（さつま芋） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 鶏とブロッコリーの煮物 さつま芋の煮物 味噌汁	5倍がゆ 鶏とブロッコリーの煮物 さつま芋の煮物 味噌汁	軟飯 鶏とブロッコリーの煮物 さつま芋の煮物 味噌汁	
28	金	ごはん 赤魚の照焼 小松菜の塩昆布和え 根菜みそ汁 フルーツ（バナナ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（じゃが芋）	7倍がゆ 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し 味噌汁	
31	月	ごはん 鶏肉の土佐焼 切干大根の煮物 ほうれん草の納豆和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 いんげんの煮物 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 切干大根の煮物 味噌汁	軟飯 鶏肉の照焼 切干大根の煮物 味噌汁	

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。



ささゆり保育園 4月（希望保育）給食だより



アレルギー表示

■小麦 *そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに ◎ごま

★手作りおやつ
牛乳（豆乳）

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				献立
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	
1	火	ごはん 洋風肉じゃが つるつるサラダ スープ フルーツ	豚肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース ブロッコリー・黄パプリカ 大根・チンゲン菜・コーン 黄桃(缶詰)	米(国産) じゃが芋・油・砂糖 マロニー・マヨネーズタイプ(卵不使用)	■チキンコンソメ・トマトケチャップ・ウスターソース ■醤油 ■チキンコンソメ	お菓子 牛乳
2	水	ごはん 豚肉のおかか炒め 豆腐シューマイ 味噌汁 フルーツ	豚肉・かつお節 ■豆腐しゅうまい 赤みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン かぼちゃ・人参・えのきたけ バナナ	米(国産) 油・砂糖	■醤油・本みりん・料理酒 だし	★きなこサンド (アレルギー対応あり) 牛乳
3	木	ごはん 白身魚のオーロラ焼 切干大根の煮物 ブロッコリーの和え物 すまし汁	ホキ 生揚げ	切干大根・人参・さやいんげん ブロッコリー 玉ねぎ・ほうれん草	米(国産) ■小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油・砂糖 砂糖 ■おつゆ麴	塩・トマトケチャップ だし・■醤油・料理酒 ■醤油・だし だし・■醤油・塩	お菓子 牛乳
4	金	ごはん 揚げ鶏のトマトソース ひじきサラダ スープ	鶏肉	玉ねぎ・トマト(加工) ひじき・コーン・きゅうり・人参 玉ねぎ・ドライパセリ	米(国産) ■小麦粉・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) じゃが芋	塩・トマトケチャップ ■醤油 ■チキンコンソメ	★黒糖マフィン (アレルギー対応あり) 牛乳
7	月	ごはん 豚肉と野菜の炒め物 小松菜のおかか和え 味噌汁 フルーツ	豚肉 かつお節 赤みそ	玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・赤パプリカ 小松菜・白菜・人参 人参・青ねぎ オレンジ	米(国産) 油・砂糖 砂糖 さつま芋	■醤油・本みりん・料理酒 だし・■醤油 だし	お菓子 牛乳

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

3歳以上 昼食・おやつ(午後)

ささゆり保育園 4月給食だより

アレルギー表示

■小麦 ＊そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに ◎ごま

★手作りおやつ
牛乳（豆乳）

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				献立
			主にならだをつくるもの	主にならだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	
9	水	ごはん ハンバーグ（チキンソテー） キャベツのサラダ フライドポテト スープ	■/▲ハンバーグ	キャベツ・小松菜・人参 玉ねぎ・人参・しょうが・グリーンピース	米(国産) 油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) ポテトフライ・油	■チキンコンソメ・トマトクチャップ・とんかつソース 塩 ■チキンコンソメ ■醤油・料理酒・だし ■醤油・塩 だし	お菓子 牛乳
10	木	高野豆腐のそぼろ丼 ナムル 味噌汁 フルーツ	凍り豆腐・豚ひき肉 豆腐・赤みそ	かぼちゃ・玉ねぎ・人参 玉ねぎ・人参・しょうが・グリーンピース 緑豆もやし・チンゲン菜・人参 玉ねぎ・えのきたけ バナナ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖・⑩調合ごま油		★ココアホットケーキ （アレルギー対応あり） 牛乳
11	金	ごはん 白身魚のカレー風味焼 ごぼうサラダ スパゲティソテー スープ	ホキ	にんにく ごぼう・きゅうり・黄パプリカ・人参 玉ねぎ・コーン チンゲン菜・玉ねぎ	米(国産) 油・でん粉 マヨネーズタイプ(卵不使用) ■スパゲティ・油 じゃが芋	塩・料理酒・■醤油・カレーパウダー ■醤油 塩・■チキンコンソメ ■チキンコンソメ	★きなこスコーン （アレルギー対応あり） 牛乳
14	月	麦入りごはん 鶏肉の塩こうじ焼 高野豆腐の煮物 チンゲン菜の和え物 味噌汁	鶏肉 凍り豆腐 赤みそ	人参・さやいんげん チンゲン菜・キャベツ かぼちゃ・人参・青ねぎ	米(国産)・押麦 油 砂糖 砂糖	塩こうじ ■醤油・本みりん・だし だし・■醤油 だし	お菓子 牛乳
15	火	ごはん 白身魚の中華風蒲焼 もやしの中華和え ビーフンスープ フルーツ	ホキ	緑豆もやし・きゅうり・コーン 玉ねぎ・ニラ・人参 黄桃(缶詰)	米(国産) でん粉・油・砂糖 砂糖・⑩調合ごま油 ビーフン	料理酒・■醤油・■オイスターソース ■醤油・中華だし 中華だし・■醤油・塩	お菓子 牛乳
16	水	【お誕生会】わかめごはん 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ 味噌汁 デザート	鶏肉 油揚げ・赤みそ	わかめご飯の素 しょうが きゅうり・人参 玉ねぎ・人参	米(国産) ■小麦粉・でん粉・油 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) メロンゼリー	■醤油・料理酒 塩 だし	★お誕生会ケーキ りんごジュース
17	木	ごはん 赤魚の照焼 もやしのごま和え 蒸しかぼちゃ すまし汁	赤魚 豆腐	緑豆もやし・人参・きゅうり かぼちゃ 人参・わかめ	米(国産) 油・砂糖 砂糖・⑩白ごま 砂糖	■醤油・本みりん ■醤油・だし 塩・■醤油 だし・■醤油・塩	★たべるいりこ お菓子 牛乳
18	金	ロールパン（麦ロール） チキンチャップ ブロッコリーのサラダ スープ フルーツ	鶏肉	ブロッコリー・人参・コーン 玉ねぎ・ドライパセリ バナナ	■/▲ロールパン ■小麦粉・油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) じゃが芋	塩・トマトクチャップ・オスターソース・■チキンコンソメ ■チキンコンソメ	★さつま芋蒸しパン 牛乳
21	月	ボークカレー おかかサラダ フルーツ	豚肉 かつお節	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・人参・コーン パイン（缶詰）	じゃが芋・油・米(国産) 油・砂糖	カレーフレーク ■醤油・酢	お菓子 牛乳
22	火	ごはん 鶏肉のみそチーズ焼（チーズなし） チンゲン菜の和え物 金時豆煮 すまし汁	鶏肉・白みそ・▲粉チーズ 金時豆煮	チンゲン菜・キャベツ・人参 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産) 砂糖・油 砂糖 ■おつゆ麩	本みりん だし・■醤油 だし・■醤油・塩	★みかんヨーグルト （アレルギー対応あり） お茶
23	水	麦入りごはん 白身魚の味付天ぷら 白菜の納豆和え 味噌汁	ホキ 納豆 赤みそ	白菜・ほうれん草・人参 大根・玉ねぎ・青ねぎ	米(国産)・押麦 砂糖・■小麦粉・油	■醤油・本みりん ■醤油・だし だし	お菓子 牛乳
24	木	ごはん 豚肉と厚揚げの野菜炒め マロニーサラダ 中華スープ フルーツ	豚肉・生揚げ 豆腐	キャベツ・玉ねぎ・チンゲン菜・赤パプリカ 人参・きゅうり 小松菜・コーン オレンジ	米(国産) 油・砂糖 マロニー・油・マヨネーズタイプ(卵不使用)	中華だし・■醤油・料理酒 中華だし・■醤油・塩	★昆布おにぎり お茶
25	金	ごはん 赤魚の味噌焼 小松菜ともやしのごま和え そうめん汁 フルーツ	赤魚・赤みそ	小松菜・緑豆もやし・人参 ほうれん草・人参 バナナ	米(国産) 砂糖・油 砂糖・⑩白ごま ■そうめん	本みりん ■醤油・だし だし・■醤油・塩	★小倉トースト （アレルギー対応あり） 牛乳
28	月	ごはん ガーリックチキン（鶏肉の照焼） ブロッコリーのサラダ スープ フルーツ	鶏肉	にんにく ブロッコリー・キャベツ・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・えのきたけ みかん(缶詰)	米(国産) 砂糖・▲マーガリン マヨネーズタイプ(卵不使用)	■醤油・料理酒 ■チキンコンソメ	お菓子 牛乳
30	水	麦入りごはん サワラの照焼 小松菜の和え物 じゃが芋の煮物 味噌汁	さわら 赤みそ	小松菜・白菜・コーン 人参 玉ねぎ・人参・青ねぎ	米(国産)・押麦 砂糖・油 砂糖 じゃが芋・砂糖	■醤油・本みりん だし・■醤油 料理酒・だし・■醤油 だし	★黒糖お麩ラスク （アレルギー対応あり） 牛乳

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

3歳以上 昼食・おやつ(午後)

ご入園・ご進級おめでとうございます。
給食では和食を中心に、素材の味を感じてもらえるように心がけています。

・毎月「食の記念日」の紹介をします。
4月は 15日「中華」の日です。（白身魚の中華風蒲焼）

～強化メニューについて～
「カルシウム強化メニュー」・・・毎月1回 午後のおやつに「いりこ」を提供します。



4月給食だより（離乳食）



※乳児の午前おやつは「牛乳」です

※お米は「多賀町産」を使用しております。

日付	曜日	昼食	初期 （5-6か月ごろ）	中期 （7-8か月ごろ）	後期 （9-11か月ごろ）	完了期 （12-18か月ごろ）	1歳児さんクラス
1	火	ごはん 洋風肉じゃが つるつるサラダ スープ フルーツ（黄桃缶）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（じゃが芋）	7倍がゆ じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	
2	水	ごはん 豚肉のおかか炒め 豆腐シューマイ 味噌汁 フルーツ（バナナ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 豚肉の炒め物 かぼちゃの煮物 味噌汁	
3	木	ごはん 白身魚のオーロラ焼 切干大根の煮物 ブロッコリーの和え物 すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 白身魚の煮付 いんげんの煮物 すまし汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 切干大根の煮物（厚揚げなし） すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 切干大根の煮物（厚揚げなし） すまし汁	
4	金	ごはん 揚げ鶏のトマトソース ひじきサラダ スープ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（じゃが芋）	5倍がゆ 玉ねぎのそぼろ煮 じゃが芋の煮物 すまし汁	5倍がゆ 玉ねぎのそぼろ煮 じゃが芋の煮物 すまし汁	軟飯 チキンソテー じゃが芋の煮物 すまし汁	ごはん 揚げ鶏⇒焼く ひじきサラダ スープ
7	月	ごはん 豚肉と野菜の炒め物 小松菜のおかか和え 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	5倍がゆ キャベツのそぼろ煮 小松菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ キャベツのそぼろ煮 小松菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 豚肉の野菜炒め 小松菜の和え物 味噌汁	
9	水	ごはん ハンバーグ キャベツのサラダ フライドポテト スープ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 キャベツのサラダ 味噌汁	ごはん ハンバーグ キャベツのサラダ フライドポテト⇒焼く スープ
10	木	高野豆腐のそぼろ丼 ナムル 味噌汁 フルーツ（バナナ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（かぼちゃ） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	
11	金	ごはん 白身魚のカレー風味焼 ごぼうサラダ スパゲティソテー スープ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	
14	月	麦入りごはん 鶏肉の塩こうじ焼 高野豆腐の煮物 チンゲン菜の和え物 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 人参とインゲンの煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 人参とインゲンの煮物 味噌汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 人参とインゲンの煮物 味噌汁	
15	火	ごはん 白身魚の中華風蒲焼 もやし中華和え ビーフンスープ フルーツ（黄桃缶）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（じゃが芋） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 白身魚の味噌煮 豆腐の煮物 すまし汁	5倍がゆ 白身魚の味噌煮 豆腐の煮物 すまし汁	軟飯 白身魚の味噌煮 豆腐の煮物 すまし汁	
16	水	わかめごはん 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ 味噌汁 デザート（メロンゼリー）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（さつまいも） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 玉ねぎのそぼろ煮 人参の煮物 味噌汁	5倍がゆ 玉ねぎのそぼろ煮 人参の煮物 味噌汁	軟飯 鶏肉の煮付 ポテトサラダ 味噌汁	わかめごはん 鶏肉の煮付 ポテトサラダ 味噌汁 デザート（メロンゼリー）
17	木	ごはん 赤魚の照焼 もやしのごま和え 蒸しかぼちゃ すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 白身魚の煮付 蒸しかぼちゃ すまし汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 蒸しかぼちゃ すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 蒸しかぼちゃ すまし汁	
18	金	ロールパン チキンチャップ ブロッコリーのサラダ スープ フルーツ（バナナ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（さつまいも） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 鶏肉の照焼 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	
21	月	ポークカレー おかかサラダ フルーツ（パイン缶）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（かぼちゃ） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	ごはん 肉じゃが おかかサラダ フルーツ（パイン缶）
22	火	ごはん 鶏肉のみそチーズ焼 チンゲン菜の和え物 金時豆煮 すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ ブロッコリーのそぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	5倍がゆ ブロッコリーのそぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	軟飯 鶏肉のみそ焼 キャベツの煮浸し すまし汁	
23	水	麦入りごはん 白身魚の味付天ぷら 白菜の納豆和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（さつまいも） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 白菜の和え物 味噌汁	麦入りごはん 白身魚の煮付 白菜の納豆和え 味噌汁
24	木	ごはん 豚肉と厚揚げの野菜炒め マロニーサラダ 中華スープ フルーツ（オレンジ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（じゃが芋）	7倍がゆ キャベツのそぼろ煮 豆腐の煮物 すまし汁	5倍がゆ キャベツのそぼろ煮 豆腐の煮物 すまし汁	軟飯 豚肉の野菜炒め 豆腐の煮物 すまし汁	
25	金	ごはん 赤魚の味噌焼 小松菜ともやしのごま和え そうめん汁 フルーツ（バナナ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（さつまいも） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 白身魚の味噌煮 小松菜の煮浸し すまし汁	5倍がゆ 白身魚の味噌煮 小松菜の煮浸し すまし汁	軟飯 白身魚の味噌煮 小松菜の煮浸し すまし汁	
28	月	ごはん ガーリックチキン ブロッコリーのサラダ スープ フルーツ（みかん缶）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（かぼちゃ） 野菜すりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ ブロッコリーのそぼろ煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ ブロッコリーのそぼろ煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	軟飯 鶏肉の照焼 ブロッコリーのサラダ 味噌汁	
30	水	麦入りごはん サワラの照焼 小松菜の和え物 じゃが芋の煮物 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（じゃが芋） 野菜すりつぶし（人参）	5倍がゆ 白身魚の煮付 じゃが芋の煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 じゃが芋の煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 じゃが芋の煮物 味噌汁	

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。



ささゆり保育園 5月給食だより



アレルギー表示

■小麦 *そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに ⑩ごま

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	
1	木	ごはん 豚肉のチャブチェ ブロッコリーのオーロラ和え 中華スープ フルーツ	豚肉 豆腐	玉ねぎ・赤パプリカ・さやいんげん ブロッコリー・人参・コーン ほうれん草・人参 黄桃(缶詰)	米(国産) 緑豆春雨・油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用)	■醤油・本みりん・料理酒 トマトケチャップ 中華だし・■醤油・塩	お菓子 牛乳
2	金	ゆかりごはん ミートローフ グリーンサラダ スープ フルーツ	牛豚ひき肉・豆腐・豆乳	玉ねぎ ブロッコリー・キャベツ・コーン 大根・玉ねぎ・人参 バナナ	米(国産) ■パン粉・油 油・砂糖	ゆかり 塩・トマトケチャップ 酢・■醤油 ■チキンコンソメ	★ポテトフライあおさ味 お茶
7	水	ごはん マーマレードチキン マカロニサラダ 粉ふき芋 スープ	鶏肉	ミックスベジタブル ドライパセリ 玉ねぎ・人参・えのきたけ コーン・ドライパセリ	米(国産) ■小麦粉・油・マーマレード ■マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) じゃが芋	■醤油・本みりん 塩 ■チキンコンソメ	お菓子 (アレルギー対応あり) 牛乳
8	木	【お誕生会】コーンピラフ チキンのマヨネーズ焼 ほうれん草のおかか和え 味噌汁 デザート 	鶏肉 かつお節 油揚げ・赤みそ	ほうれん草・緑豆もやし・人参 キャベツ・人参	米(国産) 油・■小麦粉・マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖 フルーツ&キャロットゼリー	■チキンコンソメ・塩 塩 だし・■醤油 だし	★お誕生会ケーキ りんごジュース
9	金	ごはん 白身魚の磯辺揚げ 筑前煮 味噌汁	ホキ 鶏肉・生揚げ 赤みそ	あおさのり ごぼう・れんこん・人参・干しいたけ・グリーンピース 玉ねぎ・チンゲン菜・えのきたけ	米(国産) ■小麦粉・油 油・砂糖	塩 だし・■醤油・料理酒・本みりん だし	お菓子 牛乳
12	月	麦入りごはん 豚肉のケチャップ炒め ブロッコリーの和え物 味噌汁 フルーツ	豚肉 赤みそ	玉ねぎ・ピーマン・えのきたけ ブロッコリー・人参 大根・小松菜・人参 黄桃(缶詰)	米(国産)・押麦 油・砂糖 砂糖	中華だし・トマトケチャップ ■醤油・だし だし	★わかめおにぎり お茶
13	火	ごはん 鶏肉のおかか焼 切干大根の煮物 チンゲン菜のごま和え 味噌汁	鶏肉・かつお節 油揚げ 赤みそ	切干大根・人参・さやいんげん チンゲン菜・キャベツ・コーン 玉ねぎ・人参	米(国産) 砂糖・■小麦粉・油 油・砂糖 ⑩白ごま・砂糖 ■おつゆ麴	■醤油・本みりん だし・■醤油・料理酒 だし・■醤油 だし	★バナナホットケーキ 牛乳
14	水	ごはん フィッシュフライ 小松菜とささみの和え物 ひじき煮 味噌汁	ホキ 鶏ささみ 生揚げ 赤みそ	小松菜・白菜・人参 ひじき・人参・さやいんげん 大根・玉ねぎ・青ねぎ	米(国産) ■小麦粉・■パン粉・油 砂糖 砂糖 砂糖	塩 だし・■醤油 だし・■醤油・本みりん だし	お菓子 牛乳
15	木	高野豆腐のそぼろ丼 中華春雨サラダ 根菜味噌汁 フルーツ	凍り豆腐・豚ひき肉 赤みそ	玉ねぎ・人参・しょうが・グリーンピース コーン・人参・きゅうり 玉ねぎ・人参・ごぼう・青ねぎ オレンジ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 緑豆春雨・⑩調合ごま油・砂糖 さつま芋	■醤油・料理酒・だし 酢・■醤油 だし	お菓子 牛乳
16	金	ごはん 回鍋肉 大根と胡瓜の塩昆布和え 中華スープ フルーツ	豚肉・赤みそ 豆腐	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・にんにく 大根・きゅうり・人参・■塩昆布 小松菜・わかめ パイン(缶詰)	米(国産) 油・砂糖	料理酒・■醤油 中華だし・■醤油・塩	★レモントースト (アレルギー対応あり) 牛乳
19	月	キーマカレー キャベツのサラダ フルーツ 	牛豚ひき肉・大豆たんぱく	玉ねぎ・人参 キャベツ・ブロッコリー・人参 みかん(缶詰)	じゃが芋・油・米(国産) マヨネーズタイプ(卵不使用)	カレーフレーク	たべるいりこ お菓子 お茶
20	火	麦入りごはん 赤魚の味噌焼 小松菜の彩りたまご和え(卵なし) じゃが芋と厚揚げの煮物 すまし汁	赤魚・赤みそ ●卵 生揚げ	小松菜・白菜・人参 人参 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産) 砂糖・油 油・砂糖 じゃが芋・砂糖 ■おつゆ麴	本みりん だし・■醤油 だし・■醤油・料理酒・本みりん だし・■醤油・塩	★アメリカンドッグ (アレルギー対応あり) 牛乳
21	水	ロールパン(卵・乳なしパン) スパニッシュオムレツ(チキンソテー) ゆでブロッコリー スパゲティのケチャップソテー スープ	●卵・▲牛乳・▲粉チーズ・●/▲ハム	玉ねぎ ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ・ほうれん草・コーン	■/▲ロールパン じゃが芋・油 ■スパゲティ・油	■チキンコンソメ 塩 ■チキンコンソメ・トマトケチャップ ■チキンコンソメ	★ツナマヨおにぎり お茶
22	木	ごはん サワラの照焼 高野豆腐とかぼちゃの煮物 味噌汁 フルーツ	さわら 凍り豆腐 赤みそ	かぼちゃ・グリーンピース チンゲン菜・玉ねぎ・えのきたけ バナナ	米(国産) 砂糖・油 砂糖	■醤油・本みりん だし・■醤油・本みりん だし	お菓子 牛乳
23	金	ごはん 鶏肉の天ぷら 小松菜の納豆和え 味噌汁	鶏肉 納豆 赤みそ	小松菜・緑豆もやし・人参 玉ねぎ・人参	米(国産) ■小麦粉・油 さつま芋	料理酒・■醤油 ■醤油・だし だし	お菓子 牛乳
26	月	ごはん 麻婆豆腐 小松菜のおかか和え はるさめスープ フルーツ	豆腐・豚ひき肉・赤みそ かつお節	しょうが・にんにく・玉ねぎ・ニラ 小松菜・キャベツ・人参 グリーンアスパラガス・人参 オレンジ	米(国産) 油・砂糖・でん粉 砂糖 緑豆春雨	■醤油・料理酒・中華だし・塩 だし・■醤油 中華だし・■醤油・塩	★きなこちんすこう お茶
27	火	ごはん サケの塩焼 ひじき入りナムル 鶏肉と切干大根の煮物 味噌汁	さけ 鶏肉 生揚げ・赤みそ	ほうれん草・白菜・人参・ひじき 切干大根・人参 玉ねぎ・人参	米(国産) 油 砂糖・⑩調合ごま油 油・砂糖	塩 ■醤油・塩 だし・■醤油・本みりん・料理酒 だし	★もちもち豆腐マフィン 牛乳
28	水	麦入りごはん すき焼き風煮 蒸しかぼちゃ ブロッコリーのツナ和え フルーツ	豚肉・焼豆腐 ツナフレーク	白菜・玉ねぎ・人参・グリーンピース かぼちゃ ブロッコリー・人参 パイン(缶詰)	米(国産)・押麦 砂糖 砂糖 砂糖	だし・本みりん・料理酒・■醤油 塩・■醤油 だし・■醤油	フルーツゼリー 牛乳
29	木	ごはん タンドリーチキン(鶏肉の照焼) ポテトサラダ 厚揚げと野菜のソテー スープ	鶏肉・▲ヨーグルト 生揚げ	にんにく・しょうが きゅうり・人参 緑豆もやし・小松菜・赤パプリカ 玉ねぎ・人参・ドライパセリ	米(国産) 油 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油	塩・カレーパウダー・トマトケチャップ 塩 ■チキンコンソメ ■チキンコンソメ	★クラッカージャムサンド 牛乳
30	金	ごはん 白身魚の焼南蛮 レンコンきんぴら 味噌汁 フルーツ	ホキ 赤みそ	玉ねぎ・ピーマン・人参 れんこん・人参・さやいんげん 玉ねぎ・わかめ バナナ	米(国産) ■小麦粉・油・砂糖 油・砂糖・⑩調合ごま油 ■おつゆ麴	酢・■醤油 だし・■醤油・本みりん・料理酒 だし	お菓子 牛乳

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

多賀町立 多賀ささゆり保育園 3歳以上 昼食・おやつ(午後)

・5/2はこどもの日献立です。子どもたちの好きなメニューでお祝います。
・5月の食の記念日は「マーマレード」の日です。7日に提供します。

強化メニューについて～
「鉄強化メニュー」では、鉄分の多い食材(卵や大豆製品など)を使用した献立です。
(5/21 スパニッシュオムレツ、5/26 麻婆豆腐)
「カルシウム強化メニュー」・・・毎月1回 午後のおやつに「いりこ」を提供します。



5月給食だより（離乳食）



※乳児の午前おやつは「牛乳」です

日付	曜日	昼食	初期 (5-6か月ごろ)	中期 (7-8か月ごろ)	後期 (9-11か月ごろ)	完了期 (12-18か月ごろ)	1歳児さんクラス
1	木	ごはん 豚肉のチャップチェ ブロッコリーのオーロラ和え 中華スープ フルーツ（黄桃缶）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 豚肉と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	
2	金	ゆかりごはん ミートローフ グリーンサラダ スープ フルーツ（バナナ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	
7	水	ごはん マーマレードチキン マカロニサラダ 粉ふき芋 スープ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（じゃが芋） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ じゃが芋のそぼろ煮 マカロニと人参の煮物 すまし汁	5倍がゆ じゃが芋のそぼろ煮 マカロニと人参の煮物 すまし汁	軟飯 鶏肉の照焼 マカロニと人参の煮物 すまし汁	
8	木	コーンピラフ チキンのマヨネーズ焼 ほうれん草のおかか和え 味噌汁 デザート（ゼリー）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ 豆腐のくす煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 豆腐のくす煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	軟飯 鶏肉の照焼 ほうれん草の和え物 味噌汁	
9	金	ごはん 白身魚の磯辺揚げ 筑前煮 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（じゃが芋） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	ごはん 白身魚の煮付 筑前煮 味噌汁
12	月	麦入りごはん 豚肉のケチャップ炒め ブロッコリーの和え物 味噌汁 フルーツ（黄桃缶）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 大根のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 大根のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 豚肉のケチャップ炒め ブロッコリーの和え物 味噌汁	
13	火	ごはん 鶏肉のおかか焼 切干大根の煮物 チンゲン菜のごま和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（さつま芋） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 いんげんの煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 切干大根の煮物（人参・いんげん） 味噌汁	軟飯 鶏肉の照焼 切干大根の煮物（人参・いんげん） 味噌汁	
14	水	ごはん フィッシュフライ 小松菜とささみの和え物 ひじき煮 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 小松菜とささみの和え物 味噌汁	ごはん 白身魚の煮付 小松菜とささみの和え物 ひじき煮 味噌汁
15	木	高野豆腐のそぼろ丼 中華春雨サラダ 根菜味噌汁 フルーツ（オレンジ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（さつま芋）	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 味噌汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 味噌汁	
16	金	ごはん 回鍋肉 大根と胡瓜の塩昆布和え 中華スープ フルーツ（パイナップル）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（かぼちゃ） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 大根の煮物 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 大根の煮物 味噌汁	軟飯 豚肉のみそ炒め 大根の煮物 味噌汁	
19	月	キーマカレー キャベツのサラダ フルーツ（みかん缶）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 キャベツのサラダ すまし汁	
20	火	麦入りごはん 赤魚の味噌焼 小松菜の彩りたまご和え じゃが芋と厚揚げの煮物 すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（じゃが芋）	7倍がゆ 白身魚の味噌煮 じゃが芋の煮物 すまし汁	5倍がゆ 白身魚の味噌煮 じゃが芋の煮物 すまし汁	軟飯 白身魚の味噌煮 じゃが芋の煮物 すまし汁	【午後おやつ】 アメリカンドッグ ⇒ブレーンパンケーキ
21	水	ロールパン スパニッシュオムレツ ゆでブロッコリー スパゲティのケチャップソテー スープ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（さつま芋） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 スパゲティと玉ねぎの煮物 すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 スパゲティと玉ねぎの煮物 すまし汁	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 スパゲティのケチャップソテー スープ	
22	木	ごはん サワラの照焼 高野豆腐とかぼちゃの煮物 味噌汁 フルーツ（バナナ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（かぼちゃ） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	
23	金	ごはん 鶏肉の天ぷら 小松菜の納豆和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（さつま芋） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ ブロッコリーのそぼろ煮 さつま芋の煮物 味噌汁	5倍がゆ ブロッコリーのそぼろ煮 さつま芋の煮物 味噌汁	軟飯 鶏肉の煮付 さつま芋の煮物 味噌汁	ごはん 鶏肉の煮付 小松菜の納豆和え 味噌汁
26	月	ごはん 麻婆豆腐 小松菜のおかか和え はるさめスープ フルーツ（オレンジ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 小松菜の煮浸し すまし汁	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 小松菜の煮浸し すまし汁	軟飯 豆腐のそぼろ煮 小松菜の和え物 すまし汁	
27	火	ごはん サケの塩焼 ひじき入りナムル 鶏肉と切干大根の煮物 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（かぼちゃ） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 切干大根の煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 切干大根の煮物 味噌汁	
28	水	麦入りごはん すき焼き風煮 蒸しかぼちゃ ブロッコリーのツナ和え フルーツ（パイナップル）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（じゃが芋） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 鶏と豆腐の煮物 蒸しかぼちゃ 味噌汁	5倍がゆ 鶏と豆腐の煮物 蒸しかぼちゃ 味噌汁	軟飯 豚肉と豆腐の煮物 蒸しかぼちゃ 味噌汁	
29	木	ごはん タンダーリーチキン ポテトサラダ 厚揚げと野菜のソテー スープ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（かぼちゃ） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 パプリカの煮物 すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 パプリカの煮物 すまし汁	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 ポテトサラダ すまし汁	
30	金	ごはん 白身魚の焼南蛮 レンコンさんびら 味噌汁 フルーツ（バナナ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（さつま芋） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。



ささゆり保育園 6月給食だより



		アレルギー表示	■小麦 *そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに ◎ごま	★手作りおやつ 牛乳（豆乳）			
日付	曜日			主な材料と体内での働き			
		昼食	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立
2	月	麦入りごはん 鶏肉の唐揚げ ごぼうサラダ すまし汁	鶏肉	しょうが ごぼう・きゅうり・黄パプリカ・人参 小松菜・玉ねぎ・人参	米(国産)・押麦 ■小麦粉・でん粉・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) ■おつゆ麴	■醤油・料理酒 ■醤油 だし・■醤油・塩	お菓子 (アレルギー対応あり) 牛乳
3	火	ごはん サウラのつけ焼 ひじきと高野豆腐の煮物 チンゲン菜の納豆和え 味噌汁	さわら 凍り豆腐 納豆 油揚げ・赤みそ	ひじき・人参・さやいんげん チンゲン菜・白菜・人参 かぼちゃ・玉ねぎ	米(国産) 砂糖・油 油・砂糖	■醤油・本みりん だし・■醤油・料理酒 だし・■醤油 だし	お菓子 牛乳
4	水	ごはん 洋風肉じゃが 彩りサラダ スープ フルーツ	豚肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース ブロッコリー・コーン・赤パプリカ 大根・チンゲン菜・人参 バナナ	米(国産) じゃが芋・油・砂糖 砂糖・油	■チキンコンソメ・トマトケチャップ・ウスターソース 酢・塩 ■チキンコンソメ	★きなこトースト (アレルギー対応あり) 牛乳
5	木	【お誕生会】わかめごはん チキンチャップ スパゲティサラダ 味噌汁 デザート 	鶏肉 ツナフレーク 赤みそ	わかめご飯の素 ブロッコリー・コーン 玉ねぎ・小松菜・人参	米(国産) ■小麦粉・油・砂糖 ■スパゲティ・マヨネーズタイプ(卵不使用)	塩・トマトケチャップ・ウスターソース・■チキンコンソメ だし 和梨ゼリー	★お誕生会ケーキ りんごジュース
6	金	ごはん 赤魚の味噌焼 キャベツの塩昆布和え さつま芋の煮物 すまし汁	赤魚・赤みそ 豆腐	キャベツ・ほうれん草・人参・■塩昆布 玉ねぎ・わかめ	米(国産) 砂糖・油 さつま芋・砂糖	本みりん だし だし・■醤油 だし・■醤油・塩	★たまご蒸しパン (アレルギー対応あり) 牛乳
9	月	麦入りごはん 鶏肉のあおさ焼 ほうれん草と白菜の磯和え 金時豆 味噌汁	鶏肉 金時豆煮 赤みそ	あおさのり ほうれん草・白菜・人参・のり かぼちゃ・玉ねぎ・青ねぎ	米(国産)・押麦 砂糖・油 砂糖	■醤油・本みりん ■醤油・だし だし	お菓子 牛乳
10	火	ビビンバ丼 もやしのナムル ビーフンスープ フルーツ	牛豚ひき肉・大豆たんぱく	ほうれん草・玉ねぎ・人参・コーン 緑豆もやし・きゅうり・人参 玉ねぎ・ニラ・人参 オレンジ	油・米(国産) ⑩白ごま・砂糖・⑩調合ごま油 ビーフン	■/⑩焼肉のたれ ■醤油 中華だし・■醤油・塩	お菓子 牛乳
11	水	ごはん サケのねぎ塩こうじ焼 ひじきと切干大根の煮物 ブロッコリーのごまマヨ和え 味噌汁	さけ 油揚げ・赤みそ	青ねぎ 切干大根・ひじき・人参・さやいんげん ブロッコリー・人参 玉ねぎ・小松菜	米(国産) 油 砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用)・⑩白ごま	塩こうじ だし・■醤油・本みりん だし	★かぼちゃマフィン (アレルギー対応あり) 牛乳
12	木	麦入りごはん 回鍋肉 豆腐シューマイ 中華スープ フルーツ	豚肉・赤みそ ■豆腐しゅうまい	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく チンゲン菜・緑豆もやし・コーン バナナ	米(国産)・押麦 油・砂糖	中華だし・料理酒・■醤油 中華だし・■醤油・塩	★ジャムサンド (アレルギー対応あり) 牛乳
13	金	ごはん 白身魚のレモン風味揚げ スパゲティソテー もやしのごま和え 味噌汁	ホキ 赤みそ	レモン果汁 玉ねぎ・コーン 緑豆もやし・人参・きゅうり 玉ねぎ・人参	米(国産) でん粉・油・砂糖 ■スパゲティ・油 砂糖・⑩白ごま ■おつゆ麴	塩・■醤油 塩・■チキンコンソメ ■醤油・だし だし	お菓子 牛乳
16	月	ごはん 豚肉と野菜の五目炒め じゃが芋のあおさ和え 味噌汁 フルーツ	豚肉 生揚げ・赤みそ	玉ねぎ・ピーマン・キャベツ・干しいたけ・人参 あおさのり 人参・小松菜 黄桃(缶詰)	米(国産) 油・砂糖 じゃが芋	■醤油・本みりん・料理酒 ■醤油・本みりん だし	お菓子 牛乳
17	火	麦入りごはん サケの照焼 春雨の酢の物（ハムなし） 厚揚げの煮物 すまし汁	さけ ●/▲ハム 生揚げ 豆腐	きゅうり・人参 人参・グリーンピース 玉ねぎ・ほうれん草・人参	米(国産)・押麦 砂糖・油 緑豆春雨・砂糖 砂糖	■醤油・本みりん だし・酢・■醤油 だし・■醤油・本みりん だし・■醤油・塩	★バナナ入り黒糖きなこパンケーキ 牛乳
18	水	ロールパン（卵・乳なしパン） オープンオムレツ（チキンソテー） ラタトゥイユ スープ フルーツ	●卵・▲牛乳・ツナフレーク	玉ねぎ・人参・グリーンピース なす・かぼちゃ・玉ねぎ・黄パプリカ・トマト・トマトビュレ・にんにく キャベツ・コーン・人参 バナナ	■/▲ロールパン 油 オリーブ油	■チキンコンソメ・塩 塩 ■チキンコンソメ	★ふりかけおにぎり(赤しそ) お茶
19	木	ごはん 浦上（うらかみ）そばろ みそよごし風 高野豆腐の煮物 すまし汁	豚肉 赤みそ 凍り豆腐	ごぼう・さやいんげん・人参・緑豆もやし 白菜・ほうれん草 人参 玉ねぎ・人参・わかめ	米(国産) 油・砂糖 ⑩白ごま・砂糖 砂糖	■醤油・本みりん・料理酒 本みりん ■醤油・本みりん・だし だし・■醤油・塩	★たべるいりこ お菓子 牛乳
20	金	ごはん 鶏肉の梅おかか焼 小松菜の和え物 ウインナーともやしのソテー 味噌汁	鶏肉・かつお節 ウインナー 赤みそ	練り梅 小松菜・白菜・人参 緑豆もやし・ニラ 玉ねぎ・人参	米(国産) 油 砂糖 油 ■おつゆ麴	本みりん・料理酒・■醤油 だし・■醤油 ■チキンコンソメ だし	お菓子 牛乳
23	月	チキンカレー ブロッコリーと白菜のおかか和え フルーツ 	鶏肉 かつお節	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・白菜・人参 みかん(缶詰)	じゃが芋・油・米(国産) 砂糖	カレーフレーク ■醤油・だし	フルーツゼリー お茶
24	火	ごはん 赤魚の竜田揚げ きゅうりと白菜の赤しそ和え 味噌汁	赤魚 赤みそ	しょうが きゅうり・白菜 玉ねぎ・小松菜・人参	米(国産) でん粉・油 ■おつゆ麴	■醤油・本みりん ゆかり だし	★きなこクッキー (アレルギー対応あり) 牛乳
25	水	ごはん ガーリックチキン（鶏肉の照焼） いんげんのツナマヨ和え スープ フルーツ	鶏肉 ツナフレーク	にんにく さやいんげん・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・えのきたけ バナナ	米(国産) 砂糖・▲マーガリン マヨネーズタイプ(卵不使用)	■醤油・料理酒 ■醤油 ■チキンコンソメ	★チーズスコーン (アレルギー対応あり) 牛乳
26	木	麦入りごはん 白身魚の西京焼 切干大根の煮物 小松菜のごま和え すまし汁	ホキ・白みそ 鶏肉	切干大根・人参・さやいんげん 小松菜・白菜 玉ねぎ・人参	米(国産)・押麦 砂糖・油 油・砂糖 ⑩白ごま・砂糖 ■おつゆ麴	料理酒・本みりん だし・■醤油・料理酒 だし・■醤油 だし・■醤油・塩	お菓子 牛乳
27	金	ごはん 豚肉と野菜のバーベキューソース炒め 胡瓜ともやしのボン酢和え 味噌汁 フルーツ	豚肉 豆腐・赤みそ	玉ねぎ・キャベツ・赤パプリカ・ピーマン きゅうり・緑豆もやし・人参 チンゲン菜 パイナップル(缶詰)	米(国産) 油・砂糖 さつま芋	料理酒・ウスターソース・トマトケチャップ・■醤油 ■ぼん酢 だし	★ホットケーキ (アレルギー対応あり) 牛乳
30	月	中華丼 肉シューマイ 中華スープ フルーツ	豚肉 ■/⑩肉しゅうまい 豆腐	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ 人参・わかめ オレンジ	油・でん粉・米(国産)	中華だし・■醤油・料理酒 中華だし・■醤油・塩	★ヨーグルト ジャム添え (アレルギー対応あり) お茶

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

多賀町立 多賀ささゆり保育園 3歳以上 昼食・おやつ(午後)

6/19の食の記念日は「食育」の日です。「長崎」の郷土料理をご紹介します。(浦上そばろ・みそよごし風)

強化メニューについて～
「鉄強化メニュー」では、鉄分の多い食材(卵や大豆製品など)を使用した献立です。
(6/18 オープンオムレツ)
「カルシウム強化メニュー」…毎月1回 午後のおやつに「いりこ」を提供します。



6月給食だより（離乳食）



※乳児の午前おやつは「牛乳」です

※お米は「多賀町産」を使用しております。

日付	曜日	昼食	初期 （5-6か月ごろ）	中期 （7-8か月ごろ）	後期 （9-11か月ごろ）	完了期 （12-18か月ごろ）	1歳児さんクラス
2	月	麦入りごはん 鶏肉の唐揚げ ごぼうサラダ すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 すまし汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 すまし汁	軟飯 鶏肉の煮付 かぼちゃの煮物 すまし汁	麦入りごはん 鶏肉の煮付 ごぼうサラダ すまし汁
3	火	ごはん サウラのつけ焼 ひじきと高野豆腐の煮物 チンゲン菜の納豆和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	
4	水	ごはん 洋風肉じゃが 彩りサラダ スープ フルーツ（バナナ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 豚肉とじゃが芋のコンソメ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	
5	木	わかめごはん チキンチャップ スパゲティサラダ 味噌汁 デザート（梨ゼリー）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（かぼちゃ） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 豆腐のくず煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 豆腐のくず煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 ブロッコリーの和え物 味噌汁	
6	金	ごはん 赤魚の味噌焼 キャベツの塩昆布和え さつま芋の煮物 すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（さつま芋）	7倍がゆ 白身魚の味噌煮 さつま芋の煮物 すまし汁	5倍がゆ 白身魚の味噌煮 さつま芋の煮物 すまし汁	軟飯 白身魚の味噌煮 さつま芋の煮物 すまし汁	
9	月	麦入りごはん 鶏肉のあおさ焼 ほうれん草と白菜の磯和え 金時豆 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 白菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 白菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 ほうれん草と白菜の和え物 味噌汁	
10	火	ビビンバ丼 もやしのナムル ビーフンスープ フルーツ（オレンジ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（さつま芋） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 野菜のそぼろ かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	
11	水	ごはん サケのねぎ塩こうじ焼 ひじきと切干大根の煮物 ブロッコリーのごまマヨ和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 切干大根の煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 切干大根の煮物 味噌汁	
12	木	麦入りごはん 回鍋肉 豆腐シューマイ 中華スープ フルーツ（バナナ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 豆腐の煮物 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 豆腐の煮物 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 豆腐の煮物 味噌汁	
13	金	ごはん 白身魚のレモン風味揚げ スパゲティソテー もやしのごま和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（かぼちゃ） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	ごはん 白身魚の煮付 スパゲティソテー もやしのごま和え 味噌汁
16	月	ごはん 豚肉と野菜の五目炒め じゃが芋のあおさ和え 味噌汁 フルーツ（黄桃缶）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（じゃが芋） 野菜すりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 じゃが芋の煮物 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 じゃが芋の煮物 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 じゃが芋の煮物 味噌汁	
17	火	麦入りごはん サケの照焼 春雨の酢の物 厚揚げの煮物 すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（さつま芋）	7倍がゆ 白身魚の煮付 豆腐の煮物 すまし汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 豆腐の煮物 すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 豆腐の煮物 すまし汁	
18	水	ロールパン オープンオムレツ ラタトゥイユ スープ フルーツ（バナナ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（かぼちゃ） 野菜すりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 野菜のトマト煮 すまし汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 野菜のトマト煮 すまし汁	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 野菜のトマト煮 すまし汁	
19	木	ごはん 浦上（うらかみ）そぼろ（長崎） みそよごし風（長崎） 高野豆腐の煮物 すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 白菜の煮浸し すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 白菜の煮浸し すまし汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 白菜の煮浸し すまし汁	
20	金	ごはん 鶏肉の梅おかか焼 小松菜の和え物 ウインナーともやしのソテー 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（かぼちゃ） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 小松菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 小松菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 豆腐のそぼろ煮 小松菜の和え物 味噌汁	
23	月	チキンカレー ブロッコリーと白菜のおかか和え フルーツ（みかん缶）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（じゃが芋）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーと白菜の和え物 味噌汁	
24	火	ごはん 赤魚の竜田揚げ きゅうりと白菜の赤しそ和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	ごはん 白身魚の煮付 きゅうりと白菜の赤しそ和え 味噌汁
25	水	ごはん ガーリックチキン いんげんのツナマヨ和え スープ フルーツ（バナナ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（かぼちゃ） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 いんげんの煮物 すまし汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 いんげんの煮物 すまし汁	軟飯 鶏肉の照焼 いんげんの煮物 すまし汁	
26	木	麦入りごはん 白身魚の西京焼 切干大根の煮物 小松菜のごま和え すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 白身魚の味噌煮 小松菜の煮浸し すまし汁	5倍がゆ 白身魚の味噌煮 切干大根の煮物（人参、いんげん） すまし汁	軟飯 白身魚の味噌煮 切干大根の煮物（人参、いんげん） すまし汁	
27	金	ごはん 豚肉と野菜のバーベキューソース炒め 胡瓜ともやしのボン酢和え 味噌汁 フルーツ（パイン缶）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（さつま芋） 野菜すりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 さつま芋の煮物 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 さつま芋の煮物 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 さつま芋の煮物 味噌汁	
30	月	中華丼 肉シューマイ 中華スープ フルーツ（オレンジ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 鶏と白菜のあんかけ かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 鶏と白菜のあんかけ かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 鶏と白菜のあんかけ かぼちゃの煮物 味噌汁	

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。



★手作りおやつ
牛乳（豆乳）

「鉄強化メニュー」では、鉄分の多い食材（卵や大豆製品など）を使用した献立です。（7/4 中華オムレツ 7/17 豆腐チャンプルー）
「カルシウム強化メニュー」…毎月1回 午後のおやつに「いりこ」を提供します。



7月給食だより（離乳食）



※乳児の午前おやつは「牛乳」です

※お米は「多賀町産」を使用しております。

日付	曜日	昼食	初期 （5-6か月ごろ）	中期 （7-8か月ごろ）	後期 （9-11か月ごろ）	完了期 （12-18か月ごろ）	1歳児さんクラス
1	火	麦入りごはん 鶏肉の塩こうじ焼 白菜と小松菜の赤しそ和え 切干大根と高野豆腐の煮物 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 鶏肉と白菜の煮物 いんげんの煮物 味噌汁	5倍がゆ 鶏肉と白菜の煮物 切干大根の煮物 味噌汁	軟飯 鶏肉と白菜の煮物 切干大根の煮物 味噌汁	
2	水	ごはん サケの土佐焼 つつるサラダ なすと厚揚げの炒め煮 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（さつま芋）	7倍がゆ 白身魚の煮付 さつま芋の煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 さつま芋の煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 さつま芋の煮物 味噌汁	
3	木	ひまわりライス（ドライカレー風ライス） スパゲティサラダ スープ デザート（ぶどうゼリー）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 スパゲティの煮物 すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 スパゲティの煮物 すまし汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 スパゲティサラダ（ツナなし） スープ	
4	金	ごはん 中華オムレツ 白菜ナムル 中華スープ フルーツ（パイナップル）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 白菜の煮浸し すまし汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 白菜の煮浸し すまし汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 白菜の煮浸し すまし汁	
7	月	ツナちらし 星のコロッケ ブロッコリーの塩昆布和え そうめん汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	ツナちらし 星のコロッケ→焼く ブロッコリーの塩昆布和え そうめん汁
8	火	ごはん 鶏肉と野菜の甘酢炒め かぼちゃの煮物 味噌汁 フルーツ（バナナ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（さつま芋） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	
9	水	麦入りごはん 白身魚のつけ焼 小松菜と白菜の納豆和え 厚揚げと大根の煮物 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（じゃが芋） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 白身魚の煮付 大根の煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 大根の煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 小松菜と白菜の和え物 味噌汁	
10	木	豚丼 小松菜の塩昆布和え 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（さつま芋）	7倍がゆ 玉ねぎのそぼろ煮 小松菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 玉ねぎのそぼろ煮 小松菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 豚肉と玉ねぎの煮物 小松菜の煮浸し 味噌汁	
11	金	ごはん サワラの照焼 高野豆腐の卵とし ほうれん草の磯和え すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し すまし汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 白菜の煮浸し すまし汁	
14	月	ごはん 豚肉の甘辛炒め 粉吹芋 あおさและ 味噌汁 フルーツ（みかん缶）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（じゃが芋） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 玉ねぎのそぼろ煮 粉吹芋 味噌汁	5倍がゆ 玉ねぎのそぼろ煮 粉吹芋 味噌汁	軟飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 粉吹芋 味噌汁	
15	火	ロールパン 鶏肉のバーベキューソース ツナサラダ スープ フルーツ（バナナ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（さつま芋） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ さつま芋のそぼろ煮 大根の煮物 すまし汁	5倍がゆ さつま芋のそぼろ煮 大根の煮物 すまし汁	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 大根の煮物 すまし汁	
16	水	麦入りごはん 赤魚の味噌焼 切干大根の煮物 チンゲン菜の磯和え すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（じゃが芋） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 白身魚の味噌煮 切干大根の煮物（いんげん・人参） すまし汁	5倍がゆ 白身魚の味噌煮 切干大根の煮物（いんげん・人参） すまし汁	軟飯 白身魚の味噌煮 切干大根の煮物（いんげん・人参） すまし汁	
17	木	ごはん 豆腐チャンプルー 春巻 中華スープ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 豚肉と豆腐の炒め物 かぼちゃの煮物 味噌汁	ごはん 豆腐チャンプルー 春巻→焼く 中華スープ
18	金	夏野菜麻婆丼 ひじきサラダ 中華スープ フルーツ（オレンジ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（じゃが芋） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 和風麻婆 じゃが芋の煮物 味噌汁	5倍がゆ 和風麻婆 じゃが芋の煮物 味噌汁	軟飯 和風麻婆 じゃが芋の煮物 味噌汁	
22	火	ごはん ハンバーグ ツナとほうれん草の和え物 ポテトフライ 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ ブロッコリーのそぼろ煮 豆腐の煮物 味噌汁	5倍がゆ ブロッコリーのそぼろ煮 豆腐の煮物 味噌汁	軟飯 ブロッコリーのそぼろ煮 ほうれん草の和え物 味噌汁	ごはん ハンバーグ ツナとほうれん草の和え物 ポテトフライ→焼く 味噌汁
23	水	夏野菜カレー マカロニサラダ フルーツ（バナナ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 鶏と夏野菜の煮込み マカロニの煮物 すまし汁	5倍がゆ 鶏と夏野菜の煮込み マカロニの煮物 すまし汁	軟飯 鶏と夏野菜の煮込み マカロニの煮物 すまし汁	
24	木	ごはん 白身魚の味付天ぷら ごぼうサラダ 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（さつま芋）	7倍がゆ 白身魚の煮付 さつま芋の煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 さつま芋の煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 さつま芋の煮物 味噌汁	ごはん 白身魚の煮付 ごぼうサラダ 味噌汁
25	金	ごはん 白身魚のカレー風味焼 高野豆腐とかぼちゃの煮物 味噌汁 フルーツ（黄桃缶）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	
28	月	ごはん チキンのマヨネーズ焼 グリーンサラダ スパゲティのケチャップソース スープ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 鶏肉の煮付 ブロッコリーの煮浸し スープ	
29	火	ごはん 回鍋肉 春雨の中華和え 中華スープ フルーツ（オレンジ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（じゃが芋） 野菜すりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 豆腐の煮物 すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 豆腐の煮物 すまし汁	軟飯 豚肉と野菜の炒め物 豆腐の煮物 すまし汁	
30	水	肉豆腐丼 胡瓜ともやしの赤しそ和え 味噌汁 フルーツ（バナナ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（さつま芋） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 さつま芋の煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 さつま芋の煮物 味噌汁	軟飯 豚肉と豆腐の煮物 さつま芋の煮物 味噌汁	
31	木	麦入りごはん 白身魚の蒲焼風 じゃが芋と鶏肉の煮物 味噌汁 フルーツ（みかん缶）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（じゃが芋） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 白身魚の煮付 じゃが芋といんげんの煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 じゃが芋といんげんの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 じゃが芋といんげんの煮物 味噌汁	

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。



多賀ささゆり保育園 8月給食だより



アレルギー表示

■小麦 ●そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに ◎ごま

★手作りおやつ
牛乳（豆乳）

日付	曜日	屋食	主な材料と体内での働き				献立
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	
1	金	ごはん 鶏肉と夏野菜のケチャップ炒め ポテトサラダ 春雨とトマトのスープ	鶏肉	玉ねぎ・ピーマン・黄パプリカ・なす・にんにく 人参・コーン 玉ねぎ・チンゲン菜・トマト・しょうが	米(国産) 油・砂糖 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 緑豆春雨	トマトケチャップ・■チキンコンソメ 塩 中華だし・■醤油・塩	お菓子 牛乳
4	月	ごはん 白身魚のチーズ焼（チーズなし） 白菜と胡瓜の酢の物 味噌汁 フルーツ	ホキ・▲ミックスチーズ 赤みそ	白菜・きゅうり・人参 ほうれん草・玉ねぎ パイン（缶詰）	米(国産) 砂糖・油 砂糖 ■おつゆ麴	料理酒・■醤油 酢・■醤油 だし	アイスクリーム（以上児） ヨーグルト（未満児） （アレルギー対応あり） お茶
5	火	【お誕生会】とうもろこしごはん ヤンニョムチキン風 切干大根のハリハリ和え わかめスープ デザート 	鶏肉・赤みそ	コーン しょうが 切干大根・きゅうり・人参 わかめ・白ねぎ・人参	米(国産) でん粉・油・砂糖 ◎調合ごま油 ◎白ごま・◎調合ごま油	塩・料理酒 料理酒・トマトケチャップ・本みりん・■醤油 ■醤油・酢・本みりん 中華だし・■醤油 和梨ゼリー	★お誕生会ケーキ りんごジュース
6	水	麦入りごはん サワラの焼南蛮 もやしの赤しそ和え 高野豆腐の煮物 味噌汁	さわら 凍り豆腐 油揚げ・赤みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン 緑豆もやし・きゅうり・人参 玉ねぎ・さやいんげん かぼちゃ・玉ねぎ	米(国産)・押麦 ■小麦粉・油・砂糖 砂糖	酢・■醤油 ゆかり ■醤油・本みりん・だし だし	★きなこスコーン （アレルギー対応あり） 牛乳
7	木	豆腐のそぼろあんかけ丼 小松菜のおかか和え 味噌汁 フルーツ	豆腐・牛豚ひき肉 かつお節 赤みそ	玉ねぎ・人参・小松菜 小松菜・白菜・コーン なす・玉ねぎ・えのきたけ バナナ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖	だし・■醤油・本みりん・料理酒 ■醤油・だし だし	お菓子 牛乳
8	金	小豆ごはん 肉じゃが 小松菜ともやしのごま和え 味噌汁 フルーツ	小豆 豚肉 豆腐・赤みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース 小松菜・緑豆もやし・人参 人参・わかめ 黄桃(缶詰)	米(国産) じゃが芋・油・砂糖 砂糖・◎白ごま	塩 だし・■醤油・本みりん・料理酒 だし・■醤油 だし	★ウインナーのマヨパン （アレルギー対応あり） 牛乳
12	火	ごはん 赤魚の煮付け ひじきサラダ 味噌汁 フルーツ	赤魚 ツナフレーク 生揚げ・赤みそ	しょうが ひじき・人参・さやいんげん ほうれん草 みかん(缶詰)	米(国産) 砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) ■おつゆ麴	■醤油・料理酒・だし ■醤油 だし	お菓子 牛乳
13	水						フルーツゼリー お茶
14	木						フルーツゼリー お茶
15	金						フルーツゼリー お茶
18	月	ごはん 照焼ハンバーグ（チキンソテー） 粉吹芋 あおさおえ ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	■/▲ハンバーグ かつお節 油揚げ・赤みそ 鶏肉	あおさのり ブロッコリー・人参 わかめ	米(国産) 油・砂糖・でん粉 じゃが芋 砂糖 ■おつゆ麴	■醤油・本みりん 塩 ■醤油・だし だし	お菓子 牛乳
19	火	夏野菜カレー キャベツのサラダ フルーツ 		なす・かぼちゃ・トマト・玉ねぎ・人参 キャベツ・ブロッコリー・人参 黄桃(缶詰)	油・米(国産) マヨネーズタイプ(卵不使用)	カレーフレーク	★たべるいりこ お菓子 牛乳
20	水	麦入りごはん 千草焼（鶏肉の照焼） 胡瓜ともやしのごま和え 味噌汁 フルーツ	●卵・ツナフレーク 赤みそ	玉ねぎ・人参・干しいたけ・グリーンピース きゅうり・緑豆もやし・人参 玉ねぎ・青ねぎ バナナ	米(国産)・押麦 油・砂糖 ◎白ごま・砂糖 じゃが芋	■醤油・本みりん・だし ■醤油・だし だし	★コーンマヨトースト （アレルギー対応あり） 牛乳
21	木	ごはん サケの塩焼 きんぴらごぼう 小松菜のポン酢和え 味噌汁	さけ 豆腐・赤みそ	ごぼう・人参・さやいんげん 小松菜・緑豆もやし・人参 なす・青ねぎ	米(国産) 油・砂糖	塩 だし・■醤油・本みりん・料理酒 ■ぼん酢しょうゆ・だし だし	★黒糖和風カステラ （アレルギー対応あり） 牛乳
22	金	ごはん 家畜豆腐 キャベツの赤しそ和え そうめん汁 フルーツ	豚肉・生揚げ・赤みそ	玉ねぎ・干しいたけ・黄パプリカ・コラーゲンにんにく・しょうが キャベツ・人参 ほうれん草・人参 みかん(缶詰)	米(国産) 油・砂糖・でん粉 ■そうめん	■醤油・料理酒・中華だし ゆかり だし・■醤油・塩	フルーツゼリー 牛乳
25	月	ごはん 豚肉と野菜の味噌炒め ブロッコリーのマヨ和え 金時豆 すまし汁	豚肉・■鶏レバー煮込み・赤みそ 金時豆煮	玉ねぎ・人参・さやいんげん・しょうが ブロッコリー わかめ・玉ねぎ・人参	米(国産) 油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用)	■醤油・本みりん だし・■醤油・塩	お菓子 牛乳
26	火	ロールパン（麦ロール） タンドリーチキン（チキンソテー） マカロニサラダ ウインナーといんげんのソテー スープ	鶏肉・▲ヨーグルト ウインナー	にんにく・しょうが きゅうり・人参 さやいんげん・玉ねぎ かぼちゃ・チンゲン菜・コーン	■/▲ロールパン 油 ■マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油	塩・カレーパウダー・トマトケチャップ 塩 ■醤油 ■チキンコンソメ	★いなりずし風おにぎり お茶
27	水	麦入りごはん 赤魚の竜田揚げ ほうれん草の納豆和え 味噌汁	赤魚 納豆 生揚げ・赤みそ	しょうが ほうれん草・緑豆もやし・人参 キャベツ・かぼちゃ	米(国産)・押麦 でん粉・油	■醤油・本みりん ■醤油・だし だし	お菓子 牛乳
28	木	野菜レンジャー丼 豆腐シューマイ 味噌汁 フルーツ	牛豚ひき肉・大豆たんぱく ■豆腐しゅうまい 赤みそ	小松菜・玉ねぎ・人参・コーン 大根・人参・えのきたけ バナナ	米(国産)・押麦・油	塩・■/◎焼肉のだれ だし	★ソフトムース（メロン） （アレルギー対応あり） お茶
29	金	ごはん 白身魚のタルタル焼 切干大根のサラダ トマトのコンソメスープ フルーツ	ホキ ツナフレーク	玉ねぎ・ドライパセリ 切干大根・小松菜・人参 チンゲン菜・玉ねぎ・トマト パイン（缶詰）	米(国産) ■小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖	塩 ■醤油・酢 ■チキンコンソメ	お菓子 牛乳

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

★お米は「多賀町産」を使用しております。

★乳児の午前おやつは牛乳です。

★○は食物アレルギー対応食です。

・食の記念日は「小豆の日」です。(8/8)

・8/31は野菜の日です。野菜を食べて元気になるイメージで、「野菜レンジャー丼」と名付けた丼にしています。(8/28 野菜レンジャー丼)

～強化メニューについて～

「鉄強化メニュー」では、鉄分の多い食材（卵や鶏レバー・大豆製品など）を使用した献立です。(8/20 千草焼 8/25 豚肉と野菜の味噌炒め)
「カルシウム強化メニュー」・・・毎月1回 午後のおやつに「いりこ」を提供します。



8月給食だより（離乳食）



※乳児の午前おやつは「牛乳」です

※お米は「多賀町産」を使用しております。

日付	曜日	昼食	初期 （5-6か月ごろ）	中期 （7-8か月ごろ）	後期 （9-11か月ごろ）	完了期 （12-18か月ごろ）	1歳児さんクラス
1	金	ごはん 鶏肉と夏野菜のケチャップ炒め ポテトサラダ 春雨とトマトのスープ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（じゃが芋） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 鶏ミンチと夏野菜の煮物 じゃが芋の煮物 トマトのスープ	5倍がゆ 鶏ミンチと夏野菜の煮物 じゃが芋の煮物 トマトのスープ	軟飯 鶏肉と夏野菜のケチャップ煮 じゃが芋の煮物 トマトのスープ	
4	月	ごはん 白身魚のチーズ焼 白菜と胡瓜の酢の物 味噌汁 フルーツ（パイン缶）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 白菜と胡瓜の和え物 味噌汁	
5	火	とうもろこしごはん ヤンニョムチキン風（韓国） 切干大根のハリハリ和え わかめスープ デザート（フルーツゼリー）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ キャベツのそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ キャベツのそぼろ煮 切干大根の煮物 すまし汁	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 切干大根の煮物 すまし汁	とうもろこしごはん 鶏肉のケチャップ煮 切干大根のハリハリ和え わかめスープ デザート（フルーツゼリー）
6	水	麦入りごはん サワラの焼南蛮 もやしの赤しそ和え 高野豆腐の煮物 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 白身魚の野菜あんかけ 豆腐の煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の野菜あんかけ 豆腐の煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の野菜あんかけ 豆腐の煮物 味噌汁	
7	木	豆腐のそぼろあんかけ丼 小松菜のおかか和え 味噌汁 フルーツ（バナナ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（さつま芋）	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 味噌汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 味噌汁	
8	金	小豆ごはん 肉じゃが 小松菜ともやしのごま和え 味噌汁 フルーツ（黄桃缶）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（じゃが芋） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ じゃが芋のそぼろ煮 小松菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ じゃが芋のそぼろ煮 小松菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 肉じゃが（グリーンピースなし） 小松菜の煮浸し 味噌汁	
12	火	ごはん 赤魚の煮付け ひじきサラダ 味噌汁 フルーツ（みかん缶）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	
18	月	ごはん 照焼ハンバーグ 粉吹芋 あおさและ ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（じゃが芋）	7倍がゆ ブロッコリーのそぼろ煮 じゃが芋の煮物 味噌汁	5倍がゆ ブロッコリーのそぼろ煮 じゃが芋の煮物 味噌汁	軟飯 ブロッコリーのそぼろ煮 じゃが芋の煮物 味噌汁	
19	火	夏野菜カレー キャベツのサラダ フルーツ（黄桃缶）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 鶏ミンチと夏野菜のトマト煮 キャベツの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 鶏ミンチと夏野菜のトマト煮 キャベツの煮浸し すまし汁	軟飯 鶏肉と夏野菜のトマト煮 キャベツのサラダ すまし汁	
20	水	麦入りごはん 干草焼 胡瓜ともやしのごま和え 味噌汁 フルーツ（バナナ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（じゃが芋）	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 胡瓜ともやしの和え物 味噌汁	
21	木	ごはん サケの塩焼 きんぴらごぼう 小松菜のポン酢和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（かぼちゃ） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	
22	金	ごはん 家常豆腐 キャベツの赤しそ和え そうめん汁 フルーツ（みかん缶）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（さつま芋）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	軟飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 キャベツの和え物 すまし汁	
25	月	ごはん 豚肉と野菜の味噌炒め（レバー入り） ブロッコリーのマヨ和え 金時豆 すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 鶏ミンチと野菜の味噌煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 鶏ミンチと野菜の味噌煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 豚肉と野菜の味噌炒め ブロッコリーのマヨ和え すまし汁	
26	火	ロールパン タンドリーチキン マカロニサラダ ウインナーといんげんのソテー スープ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（かぼちゃ） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 マカロニの煮物 すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 マカロニの煮物 すまし汁	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 マカロニサラダ すまし汁	
27	水	麦入りごはん 赤魚の竜田揚げ ほうれん草の納豆和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 ほうれん草の和え物 味噌汁	麦入りごはん 白身魚の煮付 ほうれん草の納豆和え 味噌汁
28	木	野菜レンジャー丼 豆腐シューマイ 味噌汁 フルーツ（バナナ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（さつま芋）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 大根の煮物 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 大根の煮物 味噌汁	軟飯 ミンチと野菜の炒め物 大根の煮物 味噌汁	
29	金	ごはん 白身魚のタルタル焼 切干大根のサラダ トマトのコンソメスープ フルーツ（パイン缶）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（じゃが芋）	7倍がゆ 白身魚の煮付 切干大根の煮物 トマトのスープ	5倍がゆ 白身魚の煮付 切干大根の煮物 トマトのスープ	軟飯 白身魚の煮付 切干大根のサラダ（ツナなし） トマトのスープ	

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。



多賀ささゆり保育園 9月給食だより



アレルギー表示

■小麦 *そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに ◎ごま

★手作りおやつ
牛乳（豆乳）

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				献立
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	
1	月	白がゆ チキンフレーク コーン添え 野菜ジュース みかん缶	チキンフレーク	ヤングコーン 野菜&果物ジュース みかん(缶詰)	白がゆ	ゆかり	★桃入りホットケーキ (アレルギー対応あり) 牛乳
2	火	ごはん 八宝菜 肉シュマイ はるさめスープ フルーツ	豚肉 ■/◎肉しゅうまい	白菜・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・干しいたけ グリーンアスパラガス・人参 パイン (缶詰)	米(国産) 油・でん粉 緑豆春雨	中華だし・■醤油・料理酒 中華だし・■醤油・塩	お菓子 牛乳
3	水	麦入りごはん 白身魚のごま味噌焼 油揚げとごぼうの卵とし(卵なし) きゅうりとキャベツの赤しそ和え すまし汁	ホキ・赤みそ 油揚げ・●卵 豆腐	ごぼう・人参 きゅうり・キャベツ 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産)・押麦 砂糖・◎白ごま・油 砂糖	本みりん・料理酒 だし・■醤油 ゆかり だし・■醤油・塩	お菓子 牛乳
4	木	【お誕生会】ロールパン(麦ロール) 鶏肉のバーベキューソース キャベツとパプリカのサラダ スープ デザート 	鶏肉	キャベツ・チンゲン菜・黄パプリカ・赤パプリカ 玉ねぎ・えのきたけ	■/▲ロールパン ■小麦粉・油・砂糖・でん粉 マヨネーズタイプ(卵不使用) さつま芋	※・卵黄・小麦粉・ソース・トマトケチャップ・■醤油・■チキンコンソメ	★お誕生会ケーキ りんごジュース
5	金	キンマカレー ツナと大根のサラダ フルーツ 	牛豚ひき肉・大豆たんぱく ツナフレーク	玉ねぎ・人参 大根・きゅうり・コーン・レモン果汁 バナナ	じゃが芋・油・米(国産) 砂糖・オリーブ油	カレーフレーク 酢・塩・■醤油	★ヨーグルト ブルーベリージャム添え (アレルギー対応あり) お茶
8	月	ごはん サケの塩こうじ焼 高野豆腐の煮物 キャベツといんげんの磯和え 味噌汁	さけ 凍り豆腐 赤みそ	人参・干しいたけ キャベツ・さやいんげん・人参・のり ほうれん草・えのきたけ・かぼちゃ	米(国産) 油 砂糖 砂糖	塩こうじ だし・■醤油・本みりん ■醤油・だし だし	お菓子 牛乳
9	火	ひじきごはん コロッケ(鶏肉の唐揚げ) もやしのおかか和え 味噌汁	かつお節 赤みそ	ごぼう・人参・ひじき 緑豆もやし・人参・さやいんげん 玉ねぎ・ほうれん草	米(国産) ■/▲牛肉コロッケ・油 砂糖 ■おつゆ麴	■醤油・本みりん・料理酒・だし ■醤油・だし だし	お菓子 牛乳
10	水	ごはん 麻婆茄子 ブロッコリーのナムル 中華スープ フルーツ	牛豚ひき肉・赤みそ	なす・しょうが・にんにく・玉ねぎ・ニラ ブロッコリー・人参・コーン 白菜・チンゲン菜・えのきたけ みかん(缶詰)	米(国産) 油・砂糖・でん粉 砂糖・◎調合ごま油	■醤油・料理酒・中華だし ■醤油・塩 中華だし・■醤油・塩	★レモントースト (アレルギー対応あり) 牛乳
11	木	ごはん 白身魚のもみじ焼 ひじきと高野豆腐の煮物 チンゲン菜のごま和え 味噌汁	ホキ 凍り豆腐 赤みそ	人参 ひじき・人参・グリーンピース チンゲン菜・キャベツ・コーン 玉ねぎ・人参・えのきたけ	米(国産) マヨネーズタイプ(卵不使用)・■小麦粉 砂糖 ◎白ごま・砂糖	だし・■醤油・本みりん だし・■醤油 だし	★ツナ味噌おにぎり お茶
12	金	ごはん 豚肉と厚揚げの野菜炒め つるつるサラダ 中華スープ フルーツ	豚肉・生揚げ 豆腐	キャベツ・玉ねぎ・チンゲン菜・赤パプリカ 人参・きゅうり 小松菜・コーン オレンジ	米(国産) 油・砂糖 マロニー・油・マヨネーズタイプ(卵不使用)	中華だし・■醤油・料理酒 中華だし・■醤油・塩	★キャロットマドレーヌ (アレルギー対応あり) 牛乳
16	火	ごはん オープンオムレツ(鶏肉のコンソメ焼) スパゲティのケチャップソテー スープ フルーツ	●卵・▲牛乳・●/▲ハム	玉ねぎ・赤パプリカ・グリーンピース 玉ねぎ かぼちゃ・人参・えのきたけ みかん(缶詰)	米(国産) 油 ■スパゲティ・油	■チキンコンソメ・塩 ■チキンコンソメ・トマトケチャップ ■チキンコンソメ	★黒糖お麴ラスク (アレルギー対応あり) 牛乳
17	水	ごはん イタリアン唐揚げ(チキンソテー) キャロットサラダ ズッパ	鶏肉・▲粉チーズ	にんにく・ドライパセリ 人参・コーン・レーズン・レモン果汁 玉ねぎ・人参・さやいんげん	米(国産) ■小麦粉・油 砂糖・オリーブ油 じゃが芋	トマトケチャップ・塩 酢・塩 ■チキンコンソメ	お菓子 牛乳
18	木	麦入りごはん 白身魚の味噌マヨ風焼 きゅうりと白菜の赤しそ和え 粉ふき芋 すまし汁	ホキ・赤みそ 豆腐	きゅうり・白菜 あおさのり 玉ねぎ・わかめ	米(国産)・押麦 油・マヨネーズタイプ(卵不使用) じゃが芋	本みりん ゆかり 塩 だし・■醤油・塩 だし・■醤油・塩	お菓子 牛乳
19	金	高野豆腐のそぼろ丼 もやしのごま和え 味噌汁 フルーツ	凍り豆腐・豚ひき肉 赤みそ	玉ねぎ・人参・しょうが・グリーンピース 緑豆もやし・きゅうり・コーン なす・人参・わかめ 黄桃(缶詰)	米(国産)・油・砂糖・でん粉 ◎白ごま・砂糖	■醤油・料理酒・だし だし・■醤油 だし	★たべるいりこ お菓子 お茶 お菓子 牛乳
22	月	ごはん 白身魚のあおさ焼 切干大根の煮物 味噌汁 フルーツ	ホキ 油揚げ 豆腐・赤みそ	あおさのり 切干大根・人参・さやいんげん ほうれん草・人参 オレンジ	米(国産) 砂糖・■小麦粉・油 油・砂糖	■醤油・本みりん だし・■醤油・料理酒 だし	お菓子 牛乳
24	水	麦入りごはん 鶏肉のおかか焼 炒り豆腐 味噌汁 フルーツ	鶏肉・かつお節 豆腐 赤みそ	玉ねぎ・人参・ほうれん草・しょうが 玉ねぎ・キャベツ・人参 パイン (缶詰)	米(国産)・押麦 砂糖・■小麦粉・油 油・砂糖	■醤油・本みりん ■醤油・本みりん・料理酒 だし	★きなおはぎ お茶
25	木	ごはん フィッシュフライ ブロッコリーのごまマヨ和え スープ	ホキ	ブロッコリー・人参 チンゲン菜・人参・えのきたけ	米(国産) ■小麦粉・■パン粉・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)・◎白ごま	塩 ■チキンコンソメ	お菓子 牛乳
26	金	ビビンバ丼 もやしのナムル ビーフンスープ フルーツ	牛豚ひき肉・大豆たんぱく	ほうれん草・玉ねぎ・人参・コーン 緑豆もやし・きゅうり・人参 玉ねぎ・ニラ・人参 バナナ	油・米(国産) ◎白ごま・砂糖・◎調合ごま油 ビーフン	■/◎焼肉のたれ ■醤油 中華だし・■醤油・塩	★フリン風蒸しパン 牛乳
29	月	ごはん サワラの照焼 ほうれん草の納豆和え かぼちゃの煮物 味噌汁	さわら 納豆 生揚げ・赤みそ	ほうれん草・白菜・人参 かぼちゃ 玉ねぎ・人参	米(国産) 砂糖・油 砂糖	■醤油・本みりん ■醤油・だし だし・■醤油・料理酒 だし	お菓子 牛乳
30	火	ごはん 鶏肉と野菜の甘酢炒め 蒸さつま芋 中華スープ フルーツ	鶏肉	玉ねぎ・チンゲン菜・人参・黄パプリカ 大根・わかめ・コーン バナナ	米(国産) 油・砂糖・でん粉 さつま芋	料理酒・酢・■醤油・トマトケチャップ・中華だし 中華だし・■醤油・塩	★わかめおにぎり お茶

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

★お米は「多賀町産」を使用しております。

★乳児の午前おやつは牛乳です。

★○は食物アレルギー対応食です。

・食の記念日は「イタリアの日」です。子どもたちの大好きな唐揚げをイタリア風の味付けにしました。

～強化メニューについて～

「鉄強化」・・・鉄分の多い食材(卵、レバー、大豆製品など)を使用した献立です。

(9/16 オープンオムレツ)

「カルシウム強化メニュー」・・・毎月1回 午後のおやつに「いりこ」を提供します。



9月給食だより（離乳食）



※乳児の午前おやつは「牛乳」です

※お米は「多賀町産」を使用しております。

日付	曜日	昼食	初期 (5-6か月ごろ)	中期 (7-8か月ごろ)	後期 (9-11か月ごろ)	完了期 (12-18か月ごろ)	1歳児さんクラス
1	月	白がゆ チキンフレーク コーン添え 野菜ジュース みかん缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	
2	火	ごはん 八宝菜 肉シューマイ はるさめスープ フルーツ（パイナップル）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（じゃが芋）	7倍がゆ 鶏と白菜の煮物 豆腐の煮物 すまし汁	5倍がゆ 鶏と白菜の煮物 豆腐の煮物 すまし汁	軟飯 豚肉と白菜の煮物 豆腐の煮物 すまし汁	
3	水	麦入りごはん 白身魚のごま味噌焼 油揚げとごぼうの卵とし きゅうりとキャベツの赤しそ和え すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 白身魚の味噌煮 キャベツの煮浸し すまし汁	軟飯 白身魚の味噌煮 キャベツの和え物 すまし汁	ごはん 白身魚のごま味噌焼 油揚げとごぼうの卵とし きゅうりとキャベツの赤しそ和え すまし汁
4	木	ロールパン 鶏肉のバーベキューソース キャベツとパプリカのサラダ スープ デザート（ももゼリー）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（さつま芋）	7倍がゆ さつま芋のそぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	5倍がゆ さつま芋のそぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	
5	金	キーマカレー ツナと大根のサラダ フルーツ（バナナ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（じゃが芋）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 大根の煮物 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 大根の煮物 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 大根の煮物 味噌汁	
8	月	ごはん サケの塩こうじ焼 高野豆腐の煮物 キャベツといんげんの磯和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 キャベツといんげんの和え物 味噌汁	
9	火	ひじきごはん コロッケ もやしのおかか和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（さつま芋）	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 味噌汁	ひじきごはん コロッケ焼く もやしのおかか和え 味噌汁
10	水	ごはん 麻婆加子 ブロッコリーのナムル 中華スープ フルーツ（みかん缶）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	
11	木	ごはん 白身魚のもみじ焼 ひじきと高野豆腐の煮物 チンゲン菜のごま和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（じゃが芋）	7倍がゆ 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し 味噌汁	
12	金	ごはん 豚肉と厚揚げの野菜炒め つるつるサラダ 中華スープ フルーツ（オレンジ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 豆腐の煮物 すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 豆腐の煮物 すまし汁	軟飯 豚肉と野菜の炒め物 豆腐の煮物 すまし汁	
16	火	ごはん オープンオムレツ スパゲティのケチャップソース スープ フルーツ（みかん缶）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（かぼちゃ） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ パプリカのそぼろ煮 スパゲティの煮物 すまし汁	5倍がゆ パプリカのそぼろ煮 スパゲティの煮物 すまし汁	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 スパゲティの煮物 すまし汁	
17	水	ごはん イタリアン唐揚げ キャロットサラダ スッパ（具だくさんスープ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（じゃが芋） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ じゃが芋のそぼろ煮 いんげんの煮物 すまし汁	5倍がゆ じゃが芋のそぼろ煮 いんげんの煮物 すまし汁	軟飯 鶏肉の煮付 いんげんの煮物 すまし汁	ごはん チキンソテー キャロットサラダ スッパ（具だくさんスープ）
18	木	麦入りごはん 白身魚の味噌マヨ風焼 きゅうりと白菜の赤しそ和え 粉ふき芋 すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（じゃが芋） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 白身魚の煮付 粉ふき芋 すまし汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 粉ふき芋 すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 粉ふき芋 すまし汁	ごはん 白身魚の味噌マヨ風焼 きゅうりと白菜の赤しそ和え 粉ふき芋 すまし汁
19	金	高野豆腐のそぼろ丼 もやしのごま和え 味噌汁 フルーツ（黄桃缶）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（さつま芋） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	
22	月	ごはん 白身魚のおおき焼 切干大根の煮物 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	
24	水	麦入りごはん 鶏肉のおかか焼 炒り豆腐 味噌汁 フルーツ（パイナップル）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	軟飯 鶏肉の照焼 キャベツの煮浸し 味噌汁	ごはん 鶏肉のおかか焼 炒り豆腐 味噌汁 フルーツ（パイナップル）
25	木	ごはん フィッシュフライ ブロッコリーのごまマヨ和え スープ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	ごはん 白身魚の煮付 ブロッコリーのごまマヨ和え スープ
26	金	ビビンバ丼 もやしのナムル ビーフンスープ フルーツ（バナナ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（じゃが芋）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	
29	月	ごはん サワラの照焼 ほうれん草の納豆和え かぼちゃの煮物 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（かぼちゃ） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	
30	火	ごはん 鶏肉と野菜の甘酢炒め 蒸さつま芋 中華スープ フルーツ（バナナ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（さつま芋） 野菜すりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 蒸さつま芋 すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 蒸さつま芋 すまし汁	軟飯 鶏肉と野菜のケチャップ炒め 蒸さつま芋 すまし汁	

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

		アレルギー表示					★手作りおやつ 牛乳（豆乳）	
		■小麦 ＊そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに ㊦ごま						
日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)	
			主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	
1	火	ごはん 白身魚のコーンマヨ焼き ひじきと厚揚げの煮物 蒸しかぼちゃ 味噌汁	白糸たら 生揚げ 赤みそ	コーン ひじき・人参・グリーンピース かぼちゃ 玉ねぎ・人参	米(国産) マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖 ■おつゆ麸	塩 だし・■醤油・料理酒 だし	★ココアトースト (アレルギー対応あり) 牛乳	
2	水	豆腐の肉味噌丼 ごぼうサラダ すまし汁 フルーツ	豆腐・牛豚ひき肉・赤みそ	人参・しょうが ごぼう・きゅうり・コーン・人参 玉ねぎ・ほうれん草・わかめ バナナ	米(国産)・砂糖・でん粉 マヨネーズタイプ(卵不使用)	だし・料理酒・本みりん ■醤油 だし・■醤油・塩	★たまご蒸しパン (アレルギー対応あり) 牛乳	
3	木	ごはん 白身魚の天ぷら 小松菜の和え物 豚汁	ホキ 豚肉・赤みそ	 小松菜・白菜・人参 玉ねぎ・ごぼう・人参・青ねぎ	米(国産) ■小麦粉・油 砂糖	料理酒・塩 ■醤油 だし	お菓子 牛乳	
4	金	ごはん 豚肉とごぼうの柳川風煮(卵なし) 白菜とチンゲン菜の赤しそ和え 味噌汁 フルーツ	豚肉・●卵 赤みそ	ごぼう・玉ねぎ・人参・みつば 白菜・チンゲン菜・人参 玉ねぎ・人参 黄桃(缶詰)	米(国産) 砂糖・でん粉 じゃが芋	だし・■醤油・本みりん ゆかり だし	★お麩ラスク (アレルギー対応あり) 牛乳	
7	月	麦入りごはん 豚肉のチャプチェ 白菜の和え物 味噌汁 フルーツ	豚肉 豆腐・赤みそ	玉ねぎ・赤パプリカ・さやいんげん 白菜・小松菜・人参 大根・青ねぎ オレンジ	米(国産)・押麦 緑豆春雨・油・砂糖 砂糖	■醤油・本みりん・料理酒 ■醤油・だし だし	お菓子 牛乳	
8	火	ハヤシライス おかかサラダ フルーツ	豚肉 かつお節	玉ねぎ・人参・グリーンピース 大根・ブロッコリー・人参 バナナ	米(国産)・油 油・砂糖	■ハヤシフレーク ■醤油・酢	いちごゼリー お茶	
9	水	ロールパン(麦ロール) 白身魚のカレー風味焼 ブロッコリーのサラダ チキンスープ フルーツ	ホキ 鶏肉	にんにく ブロッコリー・キャベツ・人参・コーン 玉ねぎ・人参・さやいんげん みかん(缶詰)	■/▲ロールパン 油・でん粉 マヨネーズタイプ(卵不使用) じゃが芋・油	塩・料理酒・■醤油・カレーパウダー ■チキンコンソメ	★ツナ味噌おにぎり お茶	
10	木	ごはん 照焼ハンバーグ(チキンソテー) スパゲティサラダ フライドポテト スープ	■/▲ハンバーグ ツナフレーク	ブロッコリー・コーン 玉ねぎ・ほうれん草・人参	米(国産) 砂糖・でん粉・油 ■スパゲティ・マヨネーズタイプ(卵不使用) ポテトフライ・油	■醤油・本みりん 塩 ■チキンコンソメ	★ヨーグルト ジャム添え (アレルギー対応あり) お茶	
11	金	ごはん サケの照焼 ブロッコリーの和え物 高野豆腐とかぼちゃの煮物 味噌汁	さけ 凍り豆腐 赤みそ	ブロッコリー・キャベツ・人参 かぼちゃ・グリーンピース なす・玉ねぎ・人参	米(国産) 砂糖・油 砂糖 砂糖	■醤油・本みりん ■醤油・だし だし・■醤油・本みりん だし	★黒糖パンケーキ 牛乳	
15	火	【お誕生会】ひじきごはん 鶏(けい)ちゃん 蒸さつま芋 すまし汁 デザート	油揚げ 鶏肉・赤みそ	ごぼう・人参・ひじき キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく ほうれん草・えのきたけ	米(国産) 油・砂糖 さつま芋 ■おつゆ麸 フルーツ&キャロットゼリー	■醤油・本みりん・料理酒・だし ■醤油・本みりん だし・■醤油・塩	★お誕生会ケーキ りんごジュース	
16	水	ごはん 白身魚の竜田揚げ 切干大根のハリハリ和え 味噌汁	ホキ 赤みそ	しょうが 切干大根・きゅうり・コーン かぼちゃ・玉ねぎ・わかめ	米(国産) でん粉・油 砂糖	■醤油・本みりん ■醤油・酢・本みりん だし	お菓子 牛乳	
17	木	麦入りごはん 五目卵(鶏肉の照焼) 小松菜とえのきの和え物 味噌汁 フルーツ	●卵 豆腐・赤みそ	玉ねぎ・人参・干しいたけ・青ねぎ 小松菜・キャベツ・人参・えのきたけ チンゲン菜・人参 パイン(缶詰)	米(国産)・押麦 油・砂糖 砂糖	■醤油・本みりん・だし だし・■醤油 だし	お菓子 牛乳	
18	金	チキンカレー ブロッコリーのサラダ フルーツ	鶏肉・■鶏レバー煮込み	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・キャベツ・人参 バナナ	じゃが芋・油・米(国産) マヨネーズタイプ(卵不使用)	カレーフレーク	★たべるいりこ 牛乳 お菓子	
21	月	ごはん 洋風肉じゃが つるつるサラダ スープ フルーツ	豚肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース ブロッコリー・黄パプリカ 大根・チンゲン菜・コーン 黄桃(缶詰)	米(国産) じゃが芋・油・砂糖 油・砂糖 マロニー・マヨネーズタイプ(卵不使用)	■チキンコンソメ・トマトケチャップ・ウスターソース ■醤油 ■チキンコンソメ	お菓子 牛乳	
22	火	ごはん サワラのつけ焼 高野豆腐の卵とじ(卵なし) 大根なます 味噌汁	さわら 凍り豆腐・●卵 赤みそ	玉ねぎ・えのきたけ 大根・人参・きゅうり キャベツ・小松菜・人参	米(国産) 砂糖・油 砂糖 砂糖	■醤油・本みりん ■醤油・だし 酢・■醤油 だし	★金時豆ホットケーキ 牛乳	
23	水	ごはん 鶏肉の梅かつお焼 切干大根の煮物 ほうれん草の磯和え 味噌汁	鶏肉・かつお節 油揚げ 赤みそ	練り梅 切干大根・人参・さやいんげん ほうれん草・白菜・人参・のり 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産) 砂糖 油・砂糖 砂糖 ■おつゆ麸	塩・■醤油・本みりん だし・■醤油・料理酒 ■醤油 だし	★ジャムサンド (アレルギー対応あり) 牛乳	
24	木	麦入りごはん 麻婆厚揚げ もやしのナムル フルーツ	生揚げ・牛豚ひき肉・大豆たんぱく・赤みそ	玉ねぎ・グリーンピース・にんにく・しょうが 緑豆もやし・小松菜・人参 バナナ	米(国産)・押麦 油・砂糖・でん粉 砂糖	中華だし・■醤油 ■醤油・塩	お菓子 牛乳	
25	金	ごはん メンチカツ(鶏肉の唐揚げ) キャベツのサラダ 味噌汁	■/●/▲メンチカツ 豆腐・赤みそ	 キャベツ・小松菜・人参・コーン 玉ねぎ・人参	米(国産) 油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	だし	お菓子 牛乳	
28	月	豚肉と野菜のオイスターソース丼 粉吹芋 はるさめスープ フルーツ	豚肉	玉ねぎ・白菜・ピーマン・人参 あおさのり グリーンアスパラガス・人参 パイン(缶詰)	米(国産)・油・でん粉 じゃが芋 緑豆春雨	■オイスターソース・■醤油・料理酒 塩 中華だし・■醤油・塩	お菓子 牛乳	
29	火	ごはん 白身魚の味噌焼 小松菜の納豆和え 切干大根と厚揚げの煮物 すまし汁	ホキ・白みそ 納豆 生揚げ	小松菜・キャベツ・人参 切干大根・人参・さやいんげん 玉ねぎ・えのきたけ・青ねぎ	米(国産) 砂糖・油 砂糖	本みりん ■醤油・だし だし・■醤油・料理酒 だし・■醤油・塩	★大学芋 牛乳	
30	水	コーンピラフ ローストチキン マカロニサラダ パンブキンシチュー フルーツ	鶏肉 豆乳・白みそ	にんにく ブロッコリー・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・人参・グリーンピース オレンジ	米(国産)・油 油 ■マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米粉	■チキンコンソメ・塩 塩・■醤油・料理酒 ■チキンコンソメ・塩	★かぼちゃクッキー 牛乳	
31	木	麦入りごはん 赤魚の塩こうじ焼 大根と鶏肉の煮物 もやしの赤しそ和え 味噌汁	赤魚 鶏肉 赤みそ	大根・人参・さやいんげん 緑豆もやし・チンゲン菜・えのきたけ 大根・わかめ	米(国産)・押麦 油 砂糖 ■おつゆ麸	塩こうじ だし・■醤油・料理酒 ゆかり だし	お菓子 牛乳	

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

★お米は「多賀町産」を使用しております。

★乳児の午前おやつは牛乳です。

★○は食物アレルギー対応食です。

★1歳児クラス メニュー

10/3 白身魚の天ぷら ⇒ 白身魚の煮付け

10/10 フライドポテト ⇒ 焼く

10/16 白身魚の竜田揚げ ⇒ 白身魚の煮付け

10/25 メンチカツ ⇒ 焼く

10/29 大学芋 ⇒ さつま芋の甘煮

・食の記念日は10/2「豆腐」の日です。

・お誕生会メニューには、岐阜の郷土料理「鶏ちゃん」を入れています。

・30日は「ハロウィンメニュー」です。ヨーロッパが由来の地で、収穫をお祝いし先祖に感謝するお祭りです。

ハロウィンで使用する「かぼちゃのランタン」にちなんで「かぼちゃ」を使ったシチューを提供します。

～強化メニューについて～

「鉄強化」…鉄分の多い食材(卵、レバー、大豆製品など)を使用した献立です。 (10/17 五目卵、10/18 チキンカレー)

「カルシウム強化」…毎月1回 午後のおやつに「いりこ」を提供します。

「減塩」…汁物なしの献立です。



大滝たきのみやこども園 11月給食だより



アレルギー表示		■小麦 ＊そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに ◎ごま				★手作りおやつ 牛乳（豆乳）
日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他
1	金	ごはん サワラの焼南蛮 マカロニサラダ（ハムなし） 金時豆 味噌汁	さわら ●/▲ハム 金時豆煮 赤みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン きゅうり・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・ほうれん草	米(国産) ■小麦粉・油・砂糖 ■マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用)	酢・■醤油 だし
5	火	ごはん 煮込みハンバーグ（チキンソテー） ブロッコリーのサラダ フライドポテト 味噌汁	■/▲ハンバーグ 赤みそ	ブロッコリー・人参・コーン ほうれん草・人参	米(国産) 砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) ポテトフライ・油 ■おつゆ麴	■チキンコンソメ・トマトケチャップ・とんかつソース 塩 だし
6	水	麦入りごはん サケの塩こうじ焼 高野豆腐とかぼちゃの煮物 白菜と小松菜の和え物 味噌汁	さけ 凍り豆腐 赤みそ	かぼちゃ・グリーンピース 白菜・小松菜・人参 玉ねぎ・人参・わかめ	米(国産)・押麦 油 砂糖 砂糖	塩こうじ だし・■醤油・料理酒 だし・■醤油 だし
7	木	大根の和風カレー キャベツのサラダ フルーツ	豚肉	大根・玉ねぎ・人参・まいだけ・えのきだけ キャベツ・コーン・人参 黄桃(缶詰)	米(国産)・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	だし・カレーフレーク
8	金	ごはん 赤魚の味噌焼 小松菜の菜種和え（卵なし） すまし汁 フルーツ	赤魚・赤みそ ●卵	小松菜・キャベツ 玉ねぎ・人参・青ねぎ バナナ	米(国産) 砂糖・油 油・砂糖	本みりん ■醤油・だし だし・■醤油・塩
11	月	ごはん 家常豆腐 おおかサラダ 中華スープ フルーツ	豚肉・生揚げ・赤みそ かつお節	玉ねぎ・干しいだけ・ピーマン・にんにく・しょうが ブロッコリー・人参・コーン 白菜・わかめ・人参 みかん(缶詰)	米(国産) 油・砂糖・でん粉 油・砂糖	■醤油・料理酒・中華だし ■醤油・酢 中華だし・■醤油・塩
12	火	ごはん 白身魚のあおさ焼 根菜ひじき煮 チンゲン菜のサラダ 味噌汁	ホキ 油揚げ 赤みそ	あおさのり れんこん・人参・ひじき・さやいんげん チンゲン菜・キャベツ・人参 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産) 砂糖・■小麦粉・油 砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) じゃが芋	■醤油・本みりん だし・■醤油・本みりん だし
13	水	中華丼 豆腐シューマイ 味噌汁 フルーツ	豚肉 ■豆腐しゅうまい 油揚げ・赤みそ	白菜・玉ねぎ・人参・干しいだけ 大根・人参 オレンジ	油・でん粉・米(国産)	中華だし・■醤油・塩・料理酒 だし
14	木	ごはん 鶏肉のバーベキューソース 小松菜の塩昆布和え 味噌汁 フルーツ	鶏肉 豆腐・赤みそ	小松菜・白菜・人参・■塩昆布 玉ねぎ・人参 バナナ	米(国産) ■小麦粉・油・砂糖・でん粉	■小麦粉・油・砂糖・でん粉 だし だし
15	金	【お誕生会】わかめごはん 鶏肉の唐揚げ 花野菜サラダ さつま芋汁 デザート	鶏肉 赤みそ	わかめごはんの素 しょうが カリフラワー・ブロッコリー・人参・コーン 玉ねぎ・えのきだけ	米(国産) ■小麦粉・でん粉・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) さつま芋 マスカットゼリー	■醤油・料理酒 だし
18	月	ごはん 千草焼（鶏肉の照焼） ほうれん草の納豆和え 味噌汁 フルーツ	●卵・鶏豚ひき肉 納豆 油揚げ・赤みそ	人参・干しいだけ・さやいんげん ほうれん草・白菜・人参 玉ねぎ・青ねぎ 黄桃(缶詰)	米(国産) 油・砂糖	■醤油・本みりん・だし ■醤油・だし だし
19	火	麦入りごはん 揚げ白身魚の味噌がらめ 根菜の煮物 かき玉汁（卵なし）	ホキ・赤みそ ●卵・豆腐	大根・ごぼう・人参・グリーンピース 玉ねぎ・わかめ	米(国産)・押麦 でん粉・油・砂糖 砂糖	■醤油・本みりん・だし だし・■醤油 だし・■醤油・塩
20	水	ロールパン（麦ロール） 鶏肉とさつま芋のシチュー（ポトフ） 野菜サラダ フルーツ	鶏肉・▲スキムミルク	玉ねぎ・人参・ブロッコリー キャベツ・チンゲン菜・コーン・赤パプリカ バナナ	■/▲ロールパン さつま芋・油 油・砂糖	■/▲クリームシチューミックス 酢・■醤油
21	木	ごはん フライドチキンカレー風味 キャベツのツナ和え 味噌汁 フルーツ	鶏肉 ツナフレーク 油揚げ・赤みそ	にんにく キャベツ・きゅうり 白菜・人参 オレンジ	米(国産) ■小麦粉・油	塩・カレーパウダー ■醤油・本みりん・だし だし
22	金	麦入りごはん 赤魚の土佐焼 切干大根の煮物 ナムル 味噌汁	赤魚・かつお節 生揚げ 豆腐・赤みそ	切干大根・さやいんげん・干しいだけ 緑豆もやし・小松菜・人参 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産)・押麦 砂糖・■小麦粉・油 砂糖 砂糖	■醤油・本みりん だし・■醤油・料理酒 ■醤油・塩 だし
25	月	ごはん 鶏肉の照焼 高野豆腐の煮物 チンゲン菜の和え物 味噌汁	鶏肉 凍り豆腐 赤みそ	人参・干しいだけ チンゲン菜・白菜・人参 大根・玉ねぎ・人参	米(国産) 砂糖・油 砂糖 砂糖	■醤油・本みりん だし・■醤油・本みりん だし・■醤油 だし
26	火	ごはん 白身魚の磯辺揚げ 白菜とブロッコリーのおおか和え 豚汁	ホキ かつお節 豚肉・赤みそ	あおさのり 白菜・ブロッコリー・人参 玉ねぎ・人参・ごぼう・さやいんげん	米(国産) ■小麦粉・油 砂糖	塩 だし・■醤油 だし
27	水	ごはん 鶏肉ときのこの生姜炒め ふかし芋 味噌汁 フルーツ	鶏肉 豆腐・赤みそ	玉ねぎ・えのきだけ・生しいだけ・人参・ピーマン・しょうが ほうれん草・人参 オレンジ	米(国産) 油・砂糖 さつま芋	中華だし・■醤油・料理酒 だし
28	木	麦入りごはん 白身魚のマヨドレ焼 きんぴらごぼう 味噌汁 フルーツ	白糸たら 赤みそ	ごぼう・人参・さやいんげん 玉ねぎ・わかめ バナナ	米(国産)・押麦 ■小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油・砂糖 ■おつゆ麴	塩 だし・■醤油・本みりん・料理酒 だし
29	金	ごはん 回鍋肉 蒸しかぼちゃ 中華スープ フルーツ	豚肉・■鶏レバー煮込み・赤みそ 豆腐	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく かぼちゃ 人参・小松菜 パイン（缶詰）	米(国産) 油・砂糖	中華だし・料理酒・■醤油 中華だし・■醤油・塩

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。
★お米は「多賀町産」を使用しております。
★乳児の午前おやつは牛乳です。
★○は食物アレルギー対応食です。

★1歳児クラス メニュー
11/5 フライドポテト ⇒ 焼く
11/15 鶏肉の唐揚げ ⇒ 鶏肉の煮付
11/19 揚げ白身魚の味噌がらめ ⇒ 白身魚の煮付
11/21 フライドチキンカレー風味 ⇒ 焼く
11/26 白身魚の磯辺揚げ ⇒ 白身魚の煮付
11/28 午後おやつ きなこドーナツ ⇒ きなこパンケーキ

・食の記念日は「フライドチキン」の日(21日)です。

～強化メニューについて～
「鉄強化メニュー」では、鉄分の多い食材(卵や鶏レバー・大豆製品など)を使用した献立です。(11/18 千草焼・11/29 回鍋肉)
「カルシウム強化」・・・毎月1回 午後のおやつに「いりこ」を提供します。



大滝たきのみやこども園 12月給食だより



アレルギー表示

■小麦 ●卵 ▲牛乳 ◆鶏卵 ☆えび ◎かに ※ごま

★手作りおやつ
牛乳（豆乳）

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				献立
			主にからだをつくるもの	主にからだの働きを整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	
2	月	麦入りごはん 豚肉のチャブチェ ブロッコリーの和え物 蒸さつま芋 すまし汁	豚肉	玉ねぎ・人参・ピーマン・黄パプリカ ブロッコリー・人参	米(国産)・押麦 緑豆春雨・油・砂糖 砂糖 さつま芋 ■おつゆ麩	■醤油・本みりん・料理酒 ■醤油・だし	お菓子 牛乳
3	火	ごはん スパニッシュオムレツ（チキンソテー） つるつるサラダ チキンスープ フルーツ	●卵・▲牛乳・▲肉チーズ・●▲ハム 鶏肉	玉ねぎ 人参・きゅうり 玉ねぎ・人参・さやいんげん バナナ	米(国産) じゃが芋・油 マロニー・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油	■チキンコンソメ 塩 ■チキンコンソメ	★シュガートースト （アレルギー対応あり） 牛乳
4	水	ごはん 豚肉のすき焼き風煮 かぼちゃのあおさ焼 フルーツ	豚肉・焼豆腐	玉ねぎ・人参・ごぼう かぼちゃ・あおさのり みかん	米(国産) 油・■おつゆ麩・砂糖 油	だし・■醤油・本みりん 塩	★焼おにぎり お茶
5	木	ごはん サケの塩こうじ焼 大根と鶏肉の煮物 白菜とわかめの酢味噌和え すまし汁	さけ 鶏肉 白みそ	大根・人参・さやいんげん 白菜・きゅうり・わかめ 玉ねぎ・ほうれん草・人参	米(国産) 油 砂糖 砂糖	塩こうじ だし・■醤油・料理酒 だし・酢 だし・■醤油・塩	お菓子 牛乳
6	金	高野豆腐のそぼろ丼 切干大根のサラダ 味噌汁 フルーツ	凍り豆腐・豚ひき肉 赤みそ	玉ねぎ・人参・しょうが・グリーンピース 切干大根・ほうれん草・人参 玉ねぎ・えのきだけ パイン（缶詰）	米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖 じゃが芋	■醤油・料理酒・だし ■醤油・酢 だし	お菓子 牛乳
9	月	キーマカレー ブロッコリーとツナの和え物 デザート	牛豚ひき肉・大豆たんぱく ツナフレーク	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・白菜・人参	じゃが芋・油・米(国産) 砂糖	カレーフレーク だし・■醤油 オレンジゼリー	お菓子 牛乳
10	火	ごはん 白身魚のピザ焼（チーズなし） ビタミンサラダ スープ フルーツ	白糸たら・▲ミックスチーズ	カリフラワー・ブロッコリー・コーン・黄パプリカ 玉ねぎ・えのきだけ みかん(缶詰)	米(国産) ■小麦粉・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) さつま芋	塩・トマトケチャップ 塩 ■チキンコンソメ	★バナナパンケーキ 牛乳
11	水	ごはん 豚肉の生姜炒め 豆腐シューマイ もやしと胡瓜の塩昆布和え 味噌汁	豚肉 ■豆腐しゅうまい 赤みそ	玉ねぎ・ピーマン・人参・生しいたけ・しょうが 緑豆もやし・きゅうり・人参・■塩昆布 キャベツ・ほうれん草・青ねぎ	米(国産) 油・砂糖	中華だし・■醤油・本みりん だし	★お好み焼き お茶
12	木	麦入りごはん サケの味付天ぷら ほうれん草の納豆和え 味噌汁	さけ 納豆 赤みそ	ほうれん草・キャベツ・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・わかめ	米(国産)・押麦 砂糖・■小麦粉・油	■醤油・本みりん ■醤油・だし だし	お菓子 牛乳
13	金	ロールパン（麦ロール） チキンチャップ スパゲティサラダ スープ フルーツ	鶏肉 ツナフレーク	ブロッコリー・コーン 大根・チンゲン菜・人参 オレンジ	■▲ロールパン ■小麦粉・油・砂糖 ■スパゲティ・マヨネーズタイプ(卵不使用)	塩・トマトケチャップ・ウスターソース・■チキンコンソメ ■チキンコンソメ	★スノーボールクッキー （アレルギー対応あり） 牛乳
16	月	【お誕生会】赤しそごはん 鶏肉の磯辺揚げ マカロニサラダ 味噌汁 デザート	鶏肉 赤みそ	あおさのり ブロッコリー・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・人参	米(国産) ■小麦粉・油 ■マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用)	ゆかり 塩 だし いちごゼリー	★お誕生会ケーキ りんごジュース
17	火	ごはん 赤魚の味噌焼 ひじきと厚揚げの煮物 もやしの和え物 かき玉汁（卵なし）	赤魚・赤みそ 生揚げ ●卵	ひじき・人参・グリーンピース 緑豆もやし・きゅうり・人参 玉ねぎ・えのきだけ	米(国産) 砂糖・油 砂糖 砂糖	本みりん だし・■醤油・料理酒 ■醤油・だし だし・■醤油・塩	★ごろごろチーズ蒸しパン （アレルギー対応あり） 牛乳
18	水	ごはん 鶏肉と冬根菜の煮物 小松菜の和え物 味噌汁 フルーツ	鶏肉 赤みそ	大根・ごぼう・人参・干しいたけ 小松菜・白菜・人参 玉ねぎ・わかめ バナナ	米(国産) さつま芋・砂糖 砂糖 ■おつゆ麩	だし・■醤油・本みりん・料理酒 だし・■醤油 だし	お菓子 牛乳
19	木	ごはん 回鍋肉 春雨サラダ 中華スープ フルーツ	■鶏レバー・煮込み・豚肉・赤みそ	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・にんにく きゅうり・人参 チンゲン菜・緑豆もやし・人参 黄桃(缶詰)	米(国産) 油・砂糖 緑豆春雨・マヨネーズタイプ(卵不使用)	料理酒・■醤油 ■醤油 中華だし・■醤油・塩	★たべるいりこ お菓子 牛乳
20	金	ピラフ お星さまハンバーグ ミニポテト スープ フルーツ	ウインナー ハンバーグ	玉ねぎ・コーン・グリーンピース・ブロッコリー・人参 ほうれん草・キャベツ・えのきだけ みかん	米(国産) ミニポテト・油	■チキンコンソメ・塩 トマトケチャップ・ウスターソース ■チキンコンソメ・塩	★豆腐ブラウニー 牛乳
23	月	ごはん 冬野菜マーボー ブロッコリーの中華和え フルーツ	豆腐・牛豚ひき肉・大豆たんぱく・赤みそ	しょうが・にんにく・大根・人参・生しいたけ・チンゲン菜 ブロッコリー・キャベツ パイン(缶詰)	米(国産) 油・砂糖・でん粉 砂糖	■醤油・料理酒・中華だし ■醤油・中華だし	お菓子 牛乳
24	火	ごはん サワラの照焼 白菜とインゲンの和え物 冬至汁 フルーツ	さわら 生揚げ・赤みそ	白菜・さやいんげん・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・人参・青ねぎ バナナ	米(国産) 砂糖・油 砂糖	■醤油・本みりん だし・■醤油 だし	★味噌おにぎり お茶
25	水	麦入りごはん 鶏肉のオイスターソース焼 小松菜と白菜のツナ和え さつま芋の甘煮 味噌汁	鶏肉 ツナフレーク 赤みそ	小松菜・白菜・えのきだけ 玉ねぎ・人参・わかめ	米(国産)・押麦 ■小麦粉・油・砂糖 砂糖 さつま芋・砂糖	塩・■オイスターソース・料理酒・■醤油 ■醤油・だし だし	★黒糖マフィン （アレルギー対応あり） 牛乳
26	木	ごはん 白身魚の竜田揚げ チンゲン菜の磯和え 味噌汁	ホキ 油揚げ・赤みそ	しょうが キャベツ・チンゲン菜・人参・のり 玉ねぎ・人参	米(国産) でん粉・油 砂糖	■醤油・本みりん ■醤油・だし だし	お菓子 牛乳
27	金	ポークハヤシライス ポテトサラダ フルーツ	豚肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース ブロッコリー・人参・コーン オレンジ	油・米(国産) じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)	■ハヤシフレーク	お菓子 牛乳

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。
★お米は「多賀町産」を使用しております。
★乳児の午前おやつは牛乳です。
★○は食物アレルギー対応食です。

★1歳児クラスメニュー
12/12 サケの味付天ぷら ⇒ 白身魚の煮付
12/16 鶏肉の磯辺揚げ ⇒ 鶏肉の煮付
12/20 ミニポテト ⇒ 焼く
12/26 白身魚の竜田揚げ ⇒ 白身魚の煮付

・食の記念日は「ビタミン」の日です。ビタミンをとって寒さに負けない体をつくりましょう。
・20日は「クリスマス献立」です。みんなで楽しく食べましょう。

強化メニューについて～
「鉄強化」・・・鉄分の多い食材（卵、レバー、大豆製品など）を使用した献立です。
（12/3 スパニッシュオムレツ）
「カルシウム強化」・・・毎月1回 午後のおやつに「いりこ」を提供します。
「減塩」・・・汁物なしの献立です。



大滝たきのみやこども園 1月給食だより



アレルギー表示

■小麦 *そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに ◎ごま

★手作りおやつ
牛乳（豆乳）

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後) 献立
			主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	
6	月	ごはん 照焼ハンバーグ（チキンソテー） マカロニサラダ 味噌汁 フルーツ	■/▲ハンバーグ ツナフレーク 生揚げ・赤みそ	ミックスベジタブル ほうれん草 パイン（缶詰）	米(国産) 砂糖・でん粉 ■マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) ■おつゆ麴	■醤油・本みりん だし	お菓子 お茶
7	火	ごはん 鶏肉のおかか焼 キャベツの塩昆布和え 高野豆腐の卵とじ（卵なし） 味噌汁	鶏肉・かつお節 凍り豆腐・●卵 油揚げ・赤みそ	キャベツ・人参・■塩昆布 干しいたけ・グリーンピース 玉ねぎ	米(国産) 砂糖・■小麦粉・油 砂糖 じゃが芋	■醤油・本みりん だし・■醤油 だし	★七草風粥（ほうれん草） お茶
8	水	ごはん 白身魚の唐揚げ 白菜とえのきの和え物 味噌汁	ホキ 豆腐・赤みそ	しょうが 白菜・小松菜・人参・えのきだけ かぼちゃ	米(国産) ■小麦粉・でん粉・油 砂糖 ■おつゆ麴	■醤油・料理酒 だし・■醤油 だし	お菓子 牛乳
9	木	麦入りごはん 麻婆厚揚げ 甘酢和え フルーツ	生揚げ・牛豚ひき肉・大豆たんぱく・赤みそ	玉ねぎ・グリーンピース・にんにく・しょうが ほうれん草・人参 オレンジ	米(国産)・押麦 油・砂糖・でん粉 マロニー・砂糖	中華だし・■醤油 酢・■醤油	★黄桃ホットケーキ 牛乳
10	金	ごはん サケの塩こうじ焼 大根と鶏肉の煮物 味噌汁 フルーツ	さけ 鶏肉 生揚げ・赤みそ	大根・人参・さやいんげん わかめ バナナ	米(国産) 油 砂糖 さつま芋	塩こうじ だし・■醤油・料理酒 だし	★カレーチーズラスク （アレルギー対応あり） 牛乳
14	火	ごはん 鶏肉のバーベキューソース焼 ウインナーと小松菜のソテー たまごスープ（卵なし） フルーツ	鶏肉 ウインナー ●卵	しょうが 小松菜・人参・玉ねぎ 玉ねぎ・ほうれん草 オレンジ	米(国産) 油・砂糖 油	塩・トマトケチャップ・とんかつソース・■醤油・料理酒 ■チキンコンソメ ■チキンコンソメ	★黒糖お麴ラスク （アレルギー対応あり） 牛乳
15	水	【お誕生会】ごはん 油淋鶏 ナムル 中華スープ デザート 	鶏肉	青ねぎ 白菜・小松菜・人参 玉ねぎ・人参・干しいたけ	米(国産) でん粉・油・砂糖 砂糖 フルーツ&キャロットゼリー	料理酒・■醤油・酢 ■醤油 中華だし・■醤油・塩	★お誕生会ケーキ（ココア） りんごジュース
16	木	麦入りごはん 白身魚の磯辺揚げ 小松菜の納豆和え 豚汁	ホキ 納豆 豚肉・赤みそ	あおさのり 小松菜・緑豆もやし・人参 玉ねぎ・人参・ごぼう・青ねぎ	米(国産)・押麦 ■小麦粉・油 さつま芋	塩 ■醤油・だし だし	お菓子 牛乳
17	金	豆腐の肉味噌丼 さつま芋の天ぷら 味噌汁 フルーツ	豆腐・牛豚ひき肉・赤みそ 油揚げ・赤みそ	人参・しょうが 玉ねぎ・わかめ バナナ	米(国産)・砂糖・でん粉 さつま芋・■小麦粉・油	だし・料理酒・本みりん だし	★たべるいりこ お菓子 牛乳
20	月	ごはん 鶏肉のねぎ焼 蒸しかぼちゃ コーンとキャベツのサラダ 味噌汁	鶏肉 豆腐・赤みそ	青ねぎ かぼちゃ コーン・キャベツ・きゅうり 人参・わかめ	米(国産) 砂糖・油 砂糖・油	■醤油・本みりん 酢・塩 だし	お菓子 牛乳
21	火	ごはん 赤魚の味噌焼 チンゲン菜の和え物 じゃが芋と厚揚げの煮物 すまし汁	赤魚・赤みそ 生揚げ	チンゲン菜・白菜・人参 グリーンピース 玉ねぎ・人参・青ねぎ	米(国産) 砂糖・油 砂糖 じゃが芋・砂糖	本みりん ■醤油・だし だし・■醤油・料理酒 だし・■醤油・塩	★きなこクッキー （アレルギー対応あり） 牛乳
22	水	麦入りごはん 五目卵（鶏肉の照焼） ブロッコリーの和え物 味噌汁 フルーツ	●卵 赤みそ	玉ねぎ・人参・干しいたけ・さやいんげん ブロッコリー・キャベツ・人参 玉ねぎ オレンジ	米(国産)・押麦 油・砂糖 砂糖 さつま芋・■おつゆ麴	■醤油・本みりん・だし ■醤油・だし だし	★コーンマヨトースト （アレルギー対応あり） 牛乳
23	木	ごはん 味噌そぼろ肉じゃが おかかサラダ フルーツ	牛豚ひき肉・赤みそ かつお節	玉ねぎ・人参・グリーンピース 大根・ブロッコリー・人参 バナナ	米(国産) 油・じゃが芋・砂糖 油・砂糖	本みりん・料理酒・だし ■醤油・酢	お菓子 牛乳
24	金	ごはん 豚肉と野菜の甘酢炒め 花野菜サラダ 味噌汁 フルーツ	豚肉 豆腐・赤みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・生しいたけ カリフラワー・ブロッコリー・コーン 人参・青ねぎ オレンジ	米(国産) 油・砂糖・でん粉 マヨネーズタイプ(卵不使用)	料理酒・塩・酢・■醤油・トマトケチャップ・中華だし だし	★野菜蒸しパン 牛乳
27	月	ごはん 鶏肉の味噌焼 かぼちゃの旨煮 チンゲン菜のおかか和え すまし汁	鶏肉・赤みそ かつお節	かぼちゃ チンゲン菜・キャベツ・人参 玉ねぎ・人参・わかめ	米(国産) 砂糖・油 砂糖 砂糖	本みりん だし・■醤油・本みりん ■醤油 だし・■醤油・塩	お菓子 牛乳
28	火	ごはん サワラの照焼 切干大根の煮物 味噌汁 フルーツ	さわら 油揚げ 赤みそ	切干大根・人参・さやいんげん 玉ねぎ・小松菜・えのきだけ オレンジ	米(国産) 砂糖・油 油・砂糖	■醤油・本みりん だし・■醤油・料理酒 だし	お菓子 牛乳
29	水	麦入りごはん 回鍋肉 ポテトサラダ 中華スープ フルーツ	■鶏レバー煮込み・豚肉・赤みそ 豆腐	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・にんにく ミックスベジタブル 人参・干しいたけ バナナ	米(国産)・押麦 油・砂糖 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)	料理酒・■醤油 塩 中華だし・■醤油・塩	★あずきスコーン （アレルギー対応あり） 牛乳
30	木	ロールパン（麦ロール） クロック（鶏肉の唐揚げ） ひじきサラダ 冬野菜ポトフ	ツナフレーク ウインナー	ひじき・コーン・さやいんげん 大根・玉ねぎ・人参・ブロッコリー	■/▲ロールパン ■/▲牛肉クロック・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	■醤油 ■チキンコンソメ	★ツナおむすび お茶
31	金	ポークカレー キャベツと小松菜のサラダ フルーツ 	豚肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・小松菜・コーン・人参 バナナ	米(国産)・じゃが芋・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	カレーフレーク	お菓子 牛乳

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。
★お米は「多賀町産」を使用しております。
★乳児の午前おやつは牛乳です。
★○は食物アレルギー対応食です。

★1歳児クラスメニュー
1/8 白身魚の唐揚げ ⇒ 白身魚の煮付
1/15 油淋鶏 ⇒ 鶏肉の煮付
1/16 白身魚の磯辺揚げ ⇒ 白身魚の煮付
1/17 さつま芋の天ぷら ⇒ さつま芋の煮物
1/30 クロック ⇒ チキンソテー

・食の記念日は「おむすび」の日です。30日に提供します。
・7日は「七草風粥」をおやつに提供します。お正月に美味しいものをたくさん食べた胃腸を少し休めましょう。
★新メニュー 「カレーチーズラスク」(1/10)

強化メニューについて～
「鉄強化メニュー」では、鉄分の多い食材(卵や鶏レバー・大豆製品など)を使用した献立です。(1/22 五目卵 1/29 回鍋肉)
「カルシウム強化」・・・毎月1回午後のおやつに「いりこ」を提供します。
「減塩メニュー」では汁物をめいたり、素材の味を生かせる調理方法で減塩対策をした献立です。(1/9、1/23 汁物なし)



たきのみやこども園 2月給食だより



アレルギー表示

■小麦 *そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに ⑨ごま

★手作りおやつ
牛乳（豆乳）

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後) 献立
			主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	
3	月	ごはん 白身魚のみぞれあん ブロッコリーの和え物 厚揚げとかぼちゃの煮物 味噌汁	ホキ 生揚げ 赤みそ	大根おろし ブロッコリー・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・さやいんげん 玉ねぎ・ほうれん草・わかめ	米(国産) 油・砂糖・でん粉 砂糖 砂糖	塩・だし・料理酒・■醤油 ■醤油・だし だし・■醤油・料理酒 だし	★ふんわり鬼まんじゅう 牛乳
4	火	ごはん とり天ぶら 白菜と胡瓜の酢の物 味噌汁	鶏肉 生揚げ・赤みそ	白菜・きゅうり 人参・青ねぎ	米(国産) ■小麦粉・油 砂糖 じゃが芋	塩 酢・■醤油 だし	お菓子 牛乳
5	水	ごはん サケのバター風味醤油焼（マーガリンなし） キャベツの和え物 すまし汁 フルーツ	さけ	キャベツ・小松菜・人参 玉ねぎ・わかめ オレンジ	米(国産) ■小麦粉・油・▲マーガリン 砂糖 ■おつゆ麩	塩・■醤油 ■醤油・だし だし・■醤油・塩	★ジャムサンド （アレルギー対応あり） 牛乳
6	木	麦入りごはん 豆腐チャンプルー（卵なし） チキンナゲット（チキンソテー） 中華スープ	豚肉・豆腐・●卵 ■/●/▲チキンナゲット	玉ねぎ・緑豆もやし・ニラ・干しいたけ・しょうが ほうれん草・玉ねぎ・コーン	米(国産)・押麦 油・砂糖	■醤油・中華だし・料理酒・塩 中華だし・■醤油・塩	お菓子 牛乳
7	金	豚肉と野菜のあんかけ丼 チンゲン菜のおかか和え 味噌汁	豚肉 かつお節 豆腐・赤みそ	玉ねぎ・白菜・人参・干しいたけ チンゲン菜・緑豆もやし・人参 玉ねぎ・わかめ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖	だし・■醤油・本みりん・料理酒 ■醤油 だし	★マーブルクッキー （アレルギー対応あり） 牛乳
10	月	ごはん 豚肉のチャプチェ ブロッコリーのオーロラ和え 中華スープ フルーツ	豚肉 豆腐	玉ねぎ・赤パプリカ・さやいんげん ブロッコリー・人参・コーン ほうれん草・人参 黄桃(缶詰)	米(国産) 緑豆春雨・油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用)	■醤油・本みりん・料理酒 トマトケチャップ 中華だし・■醤油・塩	★オレンジパンケーキ 牛乳
12	水	親子丼（卵なし） 高野豆腐サラダ 豚汁 フルーツ	鶏肉・●卵 凍り豆腐・ツナフレーク 豚肉・赤みそ	玉ねぎ・青ねぎ きゅうり・れんこん・人参 玉ねぎ・人参・ごぼう オレンジ	米(国産)・砂糖 砂糖 さつま芋	だし・■醤油・本みりん・料理酒 ■醤油・酢 だし	お菓子 牛乳
13	木	ごはん オープンオムレツ（チキンソテー） 千切大根のサラダ 味噌汁 フルーツ	●卵・▲牛乳・ツナフレーク 赤みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース 切干大根・きゅうり・コーン チンゲン菜 パイン（缶詰）	米(国産) 油 砂糖・油 ■おつゆ麩・さつま芋	■チキンコンソメ・塩 ■醤油・酢 だし	お菓子 牛乳
14	金	ごはん 白身魚の味噌焼 根菜ひじき煮 小松菜の和え物 すまし汁	ホキ・赤みそ 油揚げ	れんこん・人参・ひじき・さやいんげん 小松菜・キャベツ 玉ねぎ・人参	米(国産) 砂糖・油 砂糖 砂糖 ■おつゆ麩	料理酒・本みりん だし・■醤油・本みりん ■醤油 だし・■醤油・塩	お菓子 牛乳
17	月	ふりかけごはん ローストチキン マカロニサラダ スープ デザート	鶏肉	にんにく ブロッコリー・人参・コーン キャベツ・小松菜・人参	米(国産) 油 ■マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用)	ゆかり 塩・■醤油・料理酒 ■チキンコンソメ ぶどうゼリー	★お誕生会ケーキ りんごジュース
18	火	ごはん 赤魚の竜田揚げ 小松菜の納豆和え 味噌汁	赤魚 納豆 赤みそ	しょうが 小松菜・緑豆もやし・人参 ほうれん草・かぼちゃ・玉ねぎ	米(国産) でん粉・油	■醤油・本みりん ■醤油・だし だし	お菓子 牛乳
19	水	ごはん 鶏肉と冬根菜の煮物 きゅうりと白菜の赤しそ和え 味噌汁 フルーツ	鶏肉 生揚げ・赤みそ	大根・ごぼう・人参・干しいたけ きゅうり・白菜 わかめ オレンジ	米(国産) さつま芋・砂糖 ■おつゆ麩	だし・■醤油・本みりん・料理酒 ゆかり だし	★たべるいりこ お菓子 牛乳
20	木	麦入りごはん 鶏肉のおかか焼 高野豆腐の煮物 もやしの磯和え 味噌汁	鶏肉・かつお節 凍り豆腐 豆腐・赤みそ	人参・干しいたけ 緑豆もやし・ほうれん草・のり 玉ねぎ・人参	米(国産)・押麦 砂糖・■小麦粉・油 砂糖 砂糖	■醤油・本みりん だし・■醤油・本みりん ■醤油 だし	★バナナホットケーキ 牛乳
21	金	ロールパン（麦ロール） クリームシチュー（ポトフ） スパゲティサラダ フルーツ	鶏肉・▲スキムミルク ツナフレーク	玉ねぎ・人参・ブロッコリー きゅうり・黄パプリカ バナナ	■/▲ロールパン じゃが芋・油 ■スパゲティ・マヨネーズタイプ(卵不使用)	■/▲クリームシチューミックス	★味噌おにぎり お茶
25	火	ごはん ハンバーグ（チキンソテー） ブロッコリーの塩昆布和え フライドポテト 味噌汁	■/▲ハンバーグ 油揚げ・赤みそ	ブロッコリー・人参・コーン・■塩昆布 大根・人参	米(国産) 油 ポテトフライ・油	トマトケチャップ・ウスターソース だし 塩 だし	お菓子 牛乳
26	水	ごはん 鶏肉の味噌照焼 ビーフンソテー すまし汁 フルーツ	鶏肉・赤みそ 豚ひき肉 豆腐	人参・ピーマン チンゲン菜・人参 オレンジ	米(国産) 砂糖・油 ビーフン・油	本みりん・料理酒 中華だし だし・■醤油・塩	★ツナトースト （アレルギー対応あり） 牛乳
27	木	ポークカレー ごぼうサラダ フルーツ	豚肉・■鶏レバー煮込み	玉ねぎ・人参 ごぼう・きゅうり・黄パプリカ・人参 バナナ	じゃが芋・油・米(国産) マヨネーズタイプ(卵不使用)	カレーフレーク ■醤油	★ブルーベリーマフィン （アレルギー対応あり） 牛乳
28	金	麦入りごはん 白身魚のチーズフライ（チーズなし） カリフラワーとキャベツのサラダ スープ	ホキ・▲粉チーズ	カリフラワー・キャベツ・人参 チンゲン菜・玉ねぎ	米(国産)・押麦 ■小麦粉・■パン粉・油 油・砂糖 じゃが芋	塩 酢・■醤油 ■チキンコンソメ	お菓子 牛乳

- ★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。
- ★お米は「多賀町産」を使用しております。
- ★乳児の午前おやつは牛乳です。
- ★（ ）は食物アレルギー対応食です。

★1歳児クラスメニュー

- 2/4 とり天ぶら ⇒ 鶏肉の煮付
- 2/6 チキンナゲット ⇒ チキンソテー
- 2/18 赤魚の竜田揚げ ⇒ 白身魚の煮付
- 2/25 フライドポテト ⇒ 焼く
- 2/28 白身魚のチーズフライ ⇒ 白身魚の煮付

- ・2025年の節分は2/2(日)です。おやつに鬼まんじゅうを提供します。(2/3)
- ・食の記念日は2月10日「パンケーキ」の日です。

強化メニューについて～

「鉄強化メニュー」では、鉄分の多い食材(卵や鶏レバー・大豆製品など)を使用した献立です。
(2/13 オープンオムレツ 2/27 ポークカレー(鶏レバー入り))

「カルシウム強化」・・・毎月1回 午後のおやつに「いりこ」を提供します。



たきのみやこども園 3月給食だより



アレルギー表示

■小麦 *そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに ◎ごま

★手作りおやつ
牛乳（豆乳）

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				献立
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	
3	月	ひなちらし 鶏肉と大根の煮物 すまし汁 デザート	ツナフレーク 鶏肉	人参・きゅうり・コーン・のり 大根・人参・干しいたけ・グリーンピース 玉ねぎ・ほうれん草	米(国産)・砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖 ■花麩	酢・塩 だし・■醤油・料理酒 だし・■醤油・塩 いちごゼリー	★プリン風蒸しパン 牛乳
4	火	麦入りごはん 白身魚の竜田揚げ 小松菜のおかか和え 味噌汁	ホキ かつお節 生揚げ・赤みそ	しょうが 小松菜・キャベツ・人参 かぼちゃ・青ねぎ	米(国産)・押麦 でん粉・油 砂糖	■醤油・本みりん ■醤油・だし だし	お菓子 牛乳
5	水	※チキンカレー コーンとキャベツのサラダ フルーツ	鶏肉	玉ねぎ・人参 コーン・キャベツ・きゅうり バナナ	米(国産)・じゃが芋・油 砂糖・油	カレーフレーク 酢・塩	★クラッカー・ジャムサンド（未満児） ★スモア風マシュマロサンド（以上児） 牛乳
6	木	ごはん 回鍋肉 つるつるサラダ（ハムなし） 中華スープ フルーツ	■鶏レバー煮込み・豚肉・赤みそ ●/▲ハム 豆腐	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・にんにく 人参・きゅうり チンゲン菜・えのきたけ 黄桃(缶詰)	米(国産) 油・砂糖 マロニー・マヨネーズタイプ(卵不使用)	料理酒・■醤油 中華だし・■醤油・塩	お菓子 牛乳
7	金	【お誕生会】わかめごはん ※鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ 味噌汁 デザート	鶏肉 赤みそ	わかめご飯の素 しょうが ブロッコリー・人参・黄パプリカ 玉ねぎ・小松菜・えのきたけ	米(国産) ■小麦粉・でん粉・油 ■マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) みかんゼリー	■醤油・料理酒 だし	※★お誕生会ケーキ（ココア） りんごジュース
10	月	ごはん ※麻婆豆腐 切干大根のサラダ 中華スープ フルーツ	豆腐・牛豚ひき肉・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・ニラ 切干大根・ほうれん草・人参 チンゲン菜・大根・コーン パイン（缶詰）	米(国産) 油・砂糖・でん粉 砂糖	■醤油・料理酒・中華だし ■醤油・酢 中華だし・■醤油・塩	お菓子 牛乳
11	火	白がゆ チキンフレーク コーン添え 野菜ジュース みかん缶	チキンフレーク	ヤングコーン 野菜ジュース みかん(缶詰)	白がゆ		★ふりかけおにぎり(赤しそ) お茶
12	水	ごはん 白身魚のムニエル・レモンバター・風ソース（白身魚のケチャップソテー） 白菜とささみの和え物 焼かぼちゃ スープ	白糸たら 鶏ささみ	にんにく・レモン果汁 さやいんげん・白菜・人参 かぼちゃ 玉ねぎ・人参・えのきたけ	米(国産) ■小麦粉・油・▲マーガリン 砂糖 油	塩・■醤油 だし・■醤油 ■チキンコンソメ	★コーンマヨトースト （アレルギー対応あり） 牛乳
13	木	麦入りごはん 中華オムレツ（鶏肉の照焼） 白菜和え物 味噌汁 フルーツ	●卵・●/▲ベーコン 油揚げ・赤みそ	玉ねぎ・赤パプリカ・青ねぎ 白菜・チンゲン菜・人参 大根・人参 オレンジ	米(国産)・押麦 油 砂糖	中華だし・■醤油 ■醤油 だし	★小豆ホットケーキ （アレルギー対応あり） 牛乳
14	金	ごはん 赤魚の味噌焼 春雨の酢の物 じゃが芋と厚揚げの煮物 すまし汁	赤魚・赤みそ 生揚げ	コーン・きゅうり・人参 グリーンピース 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産) 砂糖・油 緑豆春雨・砂糖 じゃが芋・砂糖 ■おつゆ麩	本みりん だし・酢・■醤油 だし・■醤油・料理酒 だし・■醤油・塩	お菓子 牛乳
17	月	ごはん 鶏肉の土佐焼 切干大根の煮物 小松菜の納豆和え 味噌汁	鶏肉・かつお節 油揚げ 納豆 赤みそ	切干大根・人参・さやいんげん 小松菜・キャベツ・人参 玉ねぎ	米(国産) 砂糖・油 油・砂糖 じゃが芋・■おつゆ麩	■醤油・本みりん・料理酒 だし・■醤油・料理酒 ■醤油・だし だし	お菓子 牛乳
18	火	ごはん 豚肉のすき焼き風煮 さつま芋の天ぷら 大根の甘酢和え フルーツ	豚肉・焼豆腐	白菜・玉ねぎ・干しいたけ・人参 大根・人参・きゅうり 黄桃(缶詰)	米(国産) ■おつゆ麩・砂糖 さつま芋・■小麦粉・油 砂糖	だし・本みりん・料理酒・■醤油 酢・■醤油	お菓子 牛乳
19	水	タコライス風ごはん ひじきサラダ 中華スープ フルーツ	大豆たんぱく・牛豚ひき肉	玉ねぎ・にんにく・コーン・赤パプリカ・キャベツ ひじき・人参・黄パプリカ・さやいんげん わかめ・玉ねぎ・えのきたけ オレンジ	米(国産)・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	トマトケチャップ・ウスターソース・料理酒 ■醤油 中華だし・■醤油・塩	★たべるいりこ お菓子 牛乳
21	金	ごはん ※チーズハンバーグ（チキンソテー） ※フライドポテト ブロッコリーのサラダ はるさめスープ	■/▲ハンバーグ・▲ミックスチーズ	ドライパセリ ブロッコリー・人参・黄パプリカ グリーンアスパラガス・人参	米(国産) 油 ポテトフライ・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 緑豆春雨	塩 中華だし・■醤油・塩	★ジャムサンド （アレルギー対応あり） 牛乳
24	月	ごはん 鶏肉のバーベキューソース 花野菜のツナ和え 味噌汁 フルーツ	鶏肉 ツナフレーク 豆腐・赤みそ	カリフラワー・ブロッコリー・人参 玉ねぎ・小松菜 黄桃(缶詰)	米(国産) ■小麦粉・油・砂糖・でん粉 砂糖	塩・ウスターソース・トマトケチャップ・■醤油・■チキンコンソメ だし・■醤油 だし	お菓子 牛乳
25	火	※ロールパン（麦ロール） ミートスパゲティ ブロッコリーのサラダ ポトフ風スープ フルーツ	牛豚ひき肉・大豆たんぱく ウインナー	玉ねぎ・コーン・グリーンピース ブロッコリー・人参・黄パプリカ 玉ねぎ・人参 パイン（缶詰）	■/▲ロールパン ■スパゲティ・油 油・砂糖 じゃが芋	■チキンコンソメ・トマトケチャップ 酢・■醤油 ■チキンコンソメ	★たこ焼き風おにぎり お茶
26	水	ごはん 揚げ魚のねぎ甘酢あん 小松菜の和え物 味噌汁	ホキ 豆腐・赤みそ	青ねぎ 小松菜・キャベツ・人参 人参・えのきたけ	米(国産) でん粉・油・砂糖 砂糖	■醤油・酢 ■醤油・だし だし	お菓子 牛乳
27	木	ごはん 鶏肉のカレーマヨドレ焼 さつまいものレモン煮 ツナとキャベツのサラダ スープ	鶏肉 ツナフレーク	レモン果汁 キャベツ・ブロッコリー・レモン果汁 玉ねぎ・コーン・人参	米(国産) ■小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) さつま芋・砂糖 砂糖・油	塩・カレーパウダー 酢・塩・■醤油 ■チキンコンソメ	★チーズクッキー （アレルギー対応あり） 牛乳
28	金	ごはん 赤魚の照焼 もやしの和え物 根菜みそ汁 フルーツ	赤魚 油揚げ・赤みそ	緑豆もやし・きゅうり・人参 大根・ごぼう・人参・青ねぎ バナナ	米(国産) 砂糖・油 砂糖	■醤油・本みりん ■醤油・だし だし	★黒糖マーラーカオ （アレルギー対応あり） 牛乳
31	月	麦入りごはん サケのあおさ焼 高野豆腐の煮物 小松菜の塩昆布和え 味噌汁	さけ 凍り豆腐 赤みそ	あおさのり 人参・干しいたけ 白菜・小松菜・人参・■塩昆布 豆腐・ほうれん草	米(国産)・押麦 砂糖・■小麦粉・油 砂糖 さつま芋	■醤油・本みりん だし・■醤油・本みりん だし だし	お菓子 牛乳

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。
★お米は「多賀町産」を使用しております。
★乳児の午前おやつは牛乳です。
★○は食物アレルギー対応食です。

★1歳児クラスメニュー
3/4 白身魚の竜田揚げ ⇒ 白身魚の煮付
3/7 鶏肉の唐揚げ ⇒ 鶏肉の煮付
3/18 さつま芋の天ぷら ⇒ さつま芋の煮物
3/21 フライドポテト ⇒ 焼く
3/26 揚げ魚のねぎ甘酢あん ⇒ 焼き魚のねぎ甘酢あん

※マークはリクエストメニューです。
・3/3はひな祭りメニューです。みんなで季節の行事をお祝いしましょう。
・3月の食の記念日は「ツナ」の日です。(3/24)
★新メニュー 「プリン風蒸しパン」(3/3)

強化メニューについて～
「鉄強化メニュー」では、鉄分の多い食材(卵や鶏レバー・大豆製品など)を使用した献立です。
(3/6 回鍋肉(鶏レバー入り) 3/13 中華オムレツ)



たきのみやこども園 4月給食だより



アレルギー表示

■小麦 *そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに ◎ごま

★手作りおやつ
牛乳（豆乳）

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)
			主にからだをつくるもの	主にからだの働きを助けるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	
1	火	ごはん 洋風肉じゃが つるつるサラダ スープ フルーツ	豚肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース ブロッコリー・黄パプリカ 大根・チンゲン菜・コーン 黄桃(缶詰)	米(国産) じゃが芋・油・砂糖 マロニー・マヨネーズタイプ(卵不使用)	■チキンコンソメ・トマトケチャップ・ウスターソース ■醤油 ■チキンコンソメ	お菓子 牛乳
2	水	ごはん 豚肉のおかか炒め 豆腐シューマイ 味噌汁 フルーツ	豚肉・かつお節 ■豆腐しゅうまい 赤みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン かぼちゃ・人参・えのきだけ バナナ	米(国産) 油・砂糖	■醤油・本みりん・料理酒 だし	★きなこサンド (アレルギー対応あり) 牛乳
3	木	ごはん 白身魚のオーロラ焼 切干大根の煮物 ブロッコリーの和え物 すまし汁	白糸たら 生揚げ	切干大根・人参・さやいんげん ブロッコリー 玉ねぎ・ほうれん草	米(国産) ■小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油・砂糖 砂糖 ■おつゆ鮓	塩・トマトケチャップ だし・■醤油・料理酒 ■醤油・だし だし・■醤油・塩	★黒糖マフィン (アレルギー対応あり) 牛乳
4	金	ごはん 揚げ鶏のトマトソース ひじきサラダ スープ	鶏肉	玉ねぎ・トマト(加工) ひじき・コーン・きゅうり・人参 玉ねぎ・ドライパセリ	米(国産) ■小麦粉・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) じゃが芋	塩・トマトケチャップ ■醤油 ■チキンコンソメ	お菓子 牛乳
7	月	ごはん 豚肉と野菜の炒め物 小松菜のおかか和え 味噌汁 フルーツ	豚肉 かつお節 赤みそ	玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・赤パプリカ 小松菜・白菜・人参 人参・青ねぎ オレング	米(国産) 油・砂糖 砂糖 さつまい	■醤油・本みりん・料理酒 だし・■醤油 だし	お菓子 牛乳
8	火	ごはん ハンバーグ(チキンソテー) キャベツのサラダ フライドポテト スープ	■/▲ハンバーグ	キャベツ・小松菜・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・人参	米(国産) 油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) ポテトフライ・油	■チキンコンソメ・トマトケチャップ・とんかつソース 塩 ■チキンコンソメ ■醤油・料理酒・だし ■醤油・塩 だし	お菓子 牛乳
9	水	高野豆腐のそぼろ丼 ナムル 味噌汁 フルーツ	凍り豆腐・豚ひき肉 豆腐・赤みそ	玉ねぎ・人参・しょうが・グリーンピース 緑豆もやし・チンゲン菜・人参 玉ねぎ・えのきだけ バナナ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖・⑨調合ごま油	■醤油・料理酒・だし ■醤油・塩 だし	★ココアホットケーキ (アレルギー対応あり) 牛乳
11	金	ごはん 白身魚のカレー風味焼 ごぼうサラダ スパゲティソテー スープ	ホキ	にんにく ごぼう・きゅうり・黄パプリカ・人参 玉ねぎ・コーン チンゲン菜・玉ねぎ	米(国産) 油・でん粉 マヨネーズタイプ(卵不使用) ■スパゲティ・油 じゃが芋	塩・料理酒・■醤油・カレーパウダー ■醤油 塩・■チキンコンソメ ■チキンコンソメ	★きなこスコーン (アレルギー対応あり) 牛乳
14	月	麦入りごはん 鶏肉の塩こうじ焼 高野豆腐の煮物 チンゲン菜の和え物 味噌汁	鶏肉 凍り豆腐 赤みそ	人参・さやいんげん チンゲン菜・キャベツ・コーン かぼちゃ・人参・青ねぎ	米(国産)・押麦 油 砂糖 砂糖	塩こうじ ■醤油・本みりん・だし だし・■醤油 だし	お菓子 牛乳
15	火	ごはん 白身魚の中華風蒲焼 もやしの中華和え ビーフンスープ フルーツ	ホキ	緑豆もやし・きゅうり・人参 玉ねぎ・ニラ・人参 黄桃(缶詰)	米(国産) でん粉・油・砂糖 砂糖・⑨調合ごま油 ビーフン	料理酒・■醤油・■オイスターソース ■醤油・中華だし 中華だし・■醤油・塩	お菓子 牛乳
16	水	ロールパン(麦ロール) チキンチャップ ブロッコリーのサラダ スープ フルーツ	鶏肉	ブロッコリー・人参・コーン 玉ねぎ・ドライパセリ バナナ	■/▲ロールパン ■小麦粉・油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) じゃが芋	塩・トマトケチャップ・ウスターソース・■チキンコンソメ ■チキンコンソメ	★昆布おにぎり お茶
17	木	ごはん 赤魚の照焼 もやしのごま和え 蒸しかぼちゃ すまし汁	赤魚 豆腐	緑豆もやし・人参・きゅうり かぼちゃ 人参・わかめ	米(国産) 油・砂糖 砂糖・⑨白ごま 砂糖	■醤油・本みりん ■醤油・だし 塩・■醤油 だし・■醤油・塩	★さつま芋蒸しパン 牛乳
18	金	【お誕生会】わかめごはん 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ 味噌汁 デザート	鶏肉 油揚げ・赤みそ	わかめご飯の素 しょうが きゅうり・人参 玉ねぎ・人参	米(国産) ■小麦粉・でん粉・油 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)	■醤油・料理酒 塩 だし	★お誕生会ケーキ りんごジュース
21	月	ごはん ポークカレー ブロッコリーのサラダ フルーツ	豚肉	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・キャベツ・コーン パイン(缶詰)	メロンゼリー じゃが芋・油・米(国産) マヨネーズタイプ(卵不使用)	カレーブレード	★たべるいりこ お菓子 牛乳
22	火	ごはん 鶏肉のみそチーズ焼(チーズなし) チンゲン菜の和え物 金時豆煮 すまし汁	鶏肉・白みそ・▲粉チーズ 金時豆煮	チンゲン菜・キャベツ・人参 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産) 砂糖・油 砂糖 ■おつゆ鮓	本みりん だし・■醤油 だし・■醤油・塩	★みかんヨーグルト (アレルギー対応あり) お茶
23	水	麦入りごはん 白身魚の味噌天ぷら 白菜の納豆和え 味噌汁	ホキ 納豆 赤みそ	白菜・ほうれん草・人参 大根・玉ねぎ・青ねぎ	米(国産)・押麦 砂糖・■小麦粉・油	■醤油・本みりん ■醤油・だし だし	お菓子 牛乳
24	木	ごはん 豚肉と厚揚げの野菜炒め マロニーサラダ 中華スープ フルーツ	豚肉・生揚げ 豆腐	キャベツ・玉ねぎ・チンゲン菜・赤パプリカ 人参・きゅうり 小松菜・コーン オレング	米(国産) 油・砂糖 マロニー・油・マヨネーズタイプ(卵不使用)	中華だし・■醤油・料理酒 中華だし・■醤油・塩	お菓子 牛乳
25	金	ごはん 赤魚の味噌焼 小松菜ともやしのごま和え そうめん汁 フルーツ	赤魚・赤みそ	小松菜・緑豆もやし・人参 ほうれん草・人参 バナナ	米(国産) 砂糖・油 砂糖・⑨白ごま ■そうめん	本みりん ■醤油・だし だし・■醤油・塩	★小倉トースト (アレルギー対応あり) 牛乳
28	月	ごはん ガーリックチキン(鶏肉の照焼) ブロッコリーのサラダ スープ フルーツ	鶏肉	にんにく ブロッコリー・キャベツ・コーン かぼちゃ・玉ねぎ・えのきだけ みかん(缶詰)	米(国産) 砂糖・▲マーガリン マヨネーズタイプ(卵不使用)	■醤油・料理酒 ■チキンコンソメ	お菓子 牛乳
30	水	麦入りごはん サワラの照焼 小松菜の和え物 じゃが芋の煮物 味噌汁	さわら 赤みそ	小松菜・白菜 人参 玉ねぎ・人参・青ねぎ	米(国産)・押麦 砂糖・油 砂糖 じゃが芋・砂糖	■醤油・本みりん だし・■醤油 料理酒・だし・■醤油 だし	★黒糖お麴ラスク (アレルギー対応あり) 牛乳

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

多賀町立 大滝たきのみやこども園 3歳以上 昼食・おやつ(午後)

ご入園・ご進級おめでとうございます。
給食では和食を中心に、素材の味を感じてもらえるように心がけています。

・毎月「食の記念日」の紹介をします。
4月は 15日「中華」の日です。(白身魚の中華風蒲焼)

～強化メニューについて～
「カルシウム強化メニュー」・・・毎月1回 午後のおやつに「いりこ」を提供します。



4月給食だより（離乳食）



※乳児の午前おやつは「牛乳」です

※お米は「多賀町産」を使用しております。

日付	曜日	昼食	初期 （5-6か月ごろ）	中期 （7-8か月ごろ）	後期 （9-11か月ごろ）	完了期 （12-18か月ごろ）	1歳児さんクラス
1	火	ごはん 洋風肉じゃが つるつるサラダ スープ フルーツ（黄桃缶）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（じゃが芋）	7倍がゆ じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	
2	水	ごはん 豚肉のおかか炒め 豆腐シューマイ 味噌汁 フルーツ（バナナ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 豚肉の炒め物 かぼちゃの煮物 味噌汁	
3	木	ごはん 白身魚のオーロラ焼 切干大根の煮物 ブロッコリーの和え物 すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 白身魚の煮付 いんげんの煮物 すまし汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 切干大根の煮物（厚揚げなし） すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 切干大根の煮物（厚揚げなし） すまし汁	
4	金	ごはん 揚げ鶏のトマトソース ひじきサラダ スープ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（じゃが芋）	5倍がゆ 玉ねぎのそぼろ煮 じゃが芋の煮物 すまし汁	5倍がゆ 玉ねぎのそぼろ煮 じゃが芋の煮物 すまし汁	軟飯 チキンソテー じゃが芋の煮物 すまし汁	ごはん 揚げ鶏⇒焼く ひじきサラダ スープ
7	月	ごはん 豚肉と野菜の炒め物 小松菜のおかか和え 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	5倍がゆ キャベツのそぼろ煮 小松菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ キャベツのそぼろ煮 小松菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 豚肉の野菜炒め 小松菜の和え物 味噌汁	
8	火	ごはん ハンバーグ キャベツのサラダ フライドポテト スープ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 キャベツのサラダ 味噌汁	ごはん ハンバーグ キャベツのサラダ フライドポテト⇒焼く スープ
9	水	高野豆腐のそぼろ丼 ナムル 味噌汁 フルーツ（バナナ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（かぼちゃ） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	
11	金	ごはん 白身魚のカレー風味焼 ごぼうサラダ スパゲティソテー スープ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	
14	月	麦入りごはん 鶏肉の塩こうじ焼 高野豆腐の煮物 チンゲン菜の和え物 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 人参とインゲンの煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 人参とインゲンの煮物 味噌汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 人参とインゲンの煮物 味噌汁	
15	火	ごはん 白身魚の中華風蒲焼 もやし中華和え ビーフンスープ フルーツ（黄桃缶）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（じゃが芋） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 白身魚の味噌煮 豆腐の煮物 すまし汁	5倍がゆ 白身魚の味噌煮 豆腐の煮物 すまし汁	軟飯 白身魚の味噌煮 豆腐の煮物 すまし汁	
16	水	ロールパン チキンチャップ ブロッコリーのサラダ スープ フルーツ（バナナ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（さつまいも） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 鶏肉の照焼 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	
17	木	ごはん 赤魚の照焼 もやしのごま和え 蒸しかぼちゃ すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 白身魚の煮付 蒸しかぼちゃ すまし汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 蒸しかぼちゃ すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 蒸しかぼちゃ すまし汁	
18	金	わかめごはん 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ 味噌汁 デザート（メロンゼリー）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（さつまいも） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 玉ねぎのそぼろ煮 人参の煮物 味噌汁	5倍がゆ 玉ねぎのそぼろ煮 人参の煮物 味噌汁	軟飯 鶏肉の煮付 ポテトサラダ 味噌汁	わかめごはん 鶏肉の煮付 ポテトサラダ 味噌汁 デザート（メロンゼリー）
21	月	ボークカレー ブロッコリーのサラダ フルーツ（パイン缶）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（かぼちゃ） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	ごはん 肉じゃが おかかサラダ フルーツ（パイン缶）
22	火	ごはん 鶏肉のみそチーズ焼 チンゲン菜の和え物 金時豆煮 すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ ブロッコリーのそぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	5倍がゆ ブロッコリーのそぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	軟飯 鶏肉のみそ焼 キャベツの煮浸し すまし汁	
23	水	麦入りごはん 白身魚の味噌天ぷら 白菜の納豆和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（さつまいも） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 白菜の和え物 味噌汁	麦入りごはん 白身魚の煮付 白菜の納豆和え 味噌汁
24	木	ごはん 豚肉と厚揚げの野菜炒め マロニーサラダ 中華スープ フルーツ（オレンジ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（じゃが芋）	7倍がゆ キャベツのそぼろ煮 豆腐の煮物 すまし汁	5倍がゆ キャベツのそぼろ煮 豆腐の煮物 すまし汁	軟飯 豚肉の野菜炒め 豆腐の煮物 すまし汁	
25	金	ごはん 赤魚の味噌焼 小松菜ともやしのごま和え そうめん汁 フルーツ（バナナ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（さつまいも） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 白身魚の味噌煮 小松菜の煮浸し すまし汁	5倍がゆ 白身魚の味噌煮 小松菜の煮浸し すまし汁	軟飯 白身魚の味噌煮 小松菜の煮浸し すまし汁	
28	月	ごはん ガーリックチキン ブロッコリーのサラダ スープ フルーツ（みかん缶）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（かぼちゃ） 野菜すりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ ブロッコリーのそぼろ煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ ブロッコリーのそぼろ煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	軟飯 鶏肉の照焼 ブロッコリーのサラダ 味噌汁	
30	水	麦入りごはん サワラの照焼 小松菜の和え物 じゃが芋の煮物 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（じゃが芋） 野菜すりつぶし（人参）	5倍がゆ 白身魚の煮付 じゃが芋の煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 じゃが芋の煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 じゃが芋の煮物 味噌汁	

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。



たきのみやこども園 5月給食だより



アレルギー表示

■小麦 ●そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに ◎ごま

★手作りおやつ
牛乳（豆乳）

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)
			主にかたをつくるもの	主にかたの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	
1	木	ごはん 豚肉のチャブチェ ブロッコリーのオーロラ和え 中華スープ フルーツ	豚肉 豆腐	玉ねぎ・赤パプリカ・さやいんげん ブロッコリー・人参・コーン ほうれん草・人参 黄桃(缶詰)	米(国産) 緑豆春雨・油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用)	■醤油・本みりん・料理酒 トマトケチャップ 中華だし・■醤油・塩	お菓子 緑豆春雨 牛乳
2	金	ゆかりごはん ミートローフ グリーンサラダ スープ フルーツ	牛豚ひき肉・豆腐・豆乳	玉ねぎ ブロッコリー・キャベツ・コーン 大根・玉ねぎ・人参 バナナ	米(国産) ■パン粉・油 油・砂糖	ゆかり 塩・トマトケチャップ 酢・■醤油 ■チキンコンソメ	★ポテトフライあおさ味 お茶
7	水	ごはん マーマレードチキン マカロニサラダ 粉ふき手 スープ	鶏肉	ミックスベジタブル ドライパセリ 玉ねぎ・人参・えのきたけ	米(国産) ■小麦粉・油・マーマレード ■マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) じゃが芋	■醤油・本みりん 塩 ■チキンコンソメ	お菓子 牛乳
8	木	高野豆腐のそぼろ丼 中華春雨サラダ 根菜味噌汁 フルーツ	凍り豆腐・豚ひき肉 赤みそ	玉ねぎ・人参・しょうが・グリーンピース コーン・人参・きゅうり 玉ねぎ・人参・ごぼう・青ねぎ オレンジ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 緑豆春雨・⑨調合ごま油・砂糖 さつま芋	■醤油・料理酒・だし 酢・■醤油 だし	★クラッカー・ジャムサンド 牛乳
9	金	ごはん フィッシュフライ 小松菜とささみの和え物 ひじき煮 味噌汁	ホキ 鶏ささみ 生揚げ 赤みそ	小松菜・白菜・人参 ひじき・人参・さやいんげん 大根・玉ねぎ・青ねぎ	米(国産) ■小麦粉・■パン粉・油 砂糖 砂糖	塩 だし・■醤油 だし・■醤油・本みりん だし	お菓子 牛乳
12	月	麦入りごはん 豚肉のケチャップ炒め ブロッコリーの和え物 味噌汁 フルーツ	豚肉 赤みそ	玉ねぎ・ピーマン・えのきたけ ブロッコリー・人参 大根・小松菜・人参 黄桃(缶詰)	米(国産)・押麦 油・砂糖 砂糖	中華だし・トマトケチャップ ■醤油・だし だし	★わかめおにぎり お茶
13	火	ごはん 鶏肉のおかか焼 切干大根の煮物 チンゲン菜のごま和え 味噌汁	鶏肉・かつお節 油揚げ 赤みそ	切干大根・人参・さやいんげん チンゲン菜・キャベツ・コーン 玉ねぎ・人参	米(国産) 砂糖・■小麦粉・油 油・砂糖 ⑨白ごま・砂糖 ■おつゆ麴	■醤油・本みりん だし・■醤油・料理酒 だし・■醤油 だし	★ホットケーキ 牛乳
14	水	【お誕生会】コーンピラフ チキンのマヨネーズ焼 ほうれん草のおかか和え 味噌汁 デザート	鶏肉 かつお節 油揚げ・赤みそ	コーン・ドライパセリ ほうれん草・緑豆もやし・人参 キャベツ・人参	米(国産) 油・■小麦粉・マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖 フルーツ&キャロットゼリー	■チキンコンソメ・塩 だし・■醤油 だし	★お誕生会ケーキ りんごジュース
15	木	ごはん 白身魚の磯辺揚げ 筑前煮 味噌汁	ホキ 鶏肉・生揚げ 赤みそ	あおさのり ごぼう・れんこん・人参・干しいたけ・グリーンピース 玉ねぎ・チンゲン菜・えのきたけ	米(国産) ■小麦粉・油 油・砂糖	塩 だし・■醤油・料理酒・本みりん だし	お菓子 牛乳
16	金	ごはん 回鍋肉 大根と胡瓜の塩昆布和え 中華スープ フルーツ	豚肉・赤みそ 豆腐	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・にんにく 大根・きゅうり・人参・■塩昆布 小松菜・わかめ バイン(缶詰)	米(国産) 油・砂糖	料理酒・■醤油 中華だし・■醤油・塩	★レモントースト (アレルギー対応あり) 牛乳
19	月	キーマカレー キャベツのサラダ フルーツ	牛豚ひき肉・大豆たんぱく	玉ねぎ・人参 キャベツ・ブロッコリー・人参 みかん(缶詰)	じゃが芋・油・米(国産) マヨネーズタイプ(卵不使用)	カレーフレーク	たべるいりこ お菓子 お茶
20	火	麦入りごはん 赤魚の味噌焼 小松菜の彩りたまご和え(卵なし) じゃが芋と厚揚げの煮物 すまし汁	赤魚・赤みそ ●卵 生揚げ	小松菜・白菜・人参 人参 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産)・押麦 砂糖・油 油・砂糖 じゃが芋・砂糖 ■おつゆ麴	本みりん だし・■醤油 だし・■醤油・料理酒・本みりん だし・■醤油・塩	★蒸しパン 牛乳
21	水	ロールパン(卵・乳なしパン) スパニッシュオムレツ(チキンソテー) ゆでブロッコリー マカロニのケチャップソテー スープ	●卵・▲牛乳・▲粉チーズ・●▲ハム	玉ねぎ ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ・ほうれん草・コーン	■▲ロールパン じゃが芋・油 ■マカロニ・油	■チキンコンソメ 塩 ■チキンコンソメ・トマトケチャップ ■チキンコンソメ	★ツナマヨおにぎり お茶
22	木	ごはん サワラの照焼 高野豆腐とかぼちゃの煮物 味噌汁 フルーツ	さわら 凍り豆腐 赤みそ	かぼちゃ・グリーンピース チンゲン菜・玉ねぎ・えのきたけ オレンジ	米(国産) 砂糖・油 砂糖	■醤油・本みりん だし・■醤油・本みりん だし	お菓子 牛乳
23	金	ごはん 鶏肉の天ぷら 小松菜の納豆和え 味噌汁	鶏肉 納豆 赤みそ	小松菜・緑豆もやし・人参 玉ねぎ・人参	米(国産) ■小麦粉・油 さつま芋	料理酒・■醤油 ■醤油・だし だし	お菓子 牛乳
26	月	ごはん 麻婆豆腐 小松菜のおかか和え はるさめスープ フルーツ	豆腐・豚ひき肉・赤みそ かつお節	しょうが・にんにく・玉ねぎ・ニラ 小松菜・キャベツ・人参 グリーンアスパラガス・人参 オレンジ	米(国産) 油・砂糖・でん粉 砂糖 緑豆春雨	■醤油・料理酒・中華だし・塩 だし・■醤油 中華だし・■醤油・塩	★きなこちんすこう お茶
27	火	ごはん サケの塩焼 ひじき入りナムル 鶏肉と切干大根の煮物 味噌汁	さけ 鶏肉 生揚げ・赤みそ	ほうれん草・白菜・人参・ひじき 切干大根・人参 玉ねぎ・人参	米(国産) 油 砂糖・⑨調合ごま油 油・砂糖	塩 ■醤油・塩 だし・■醤油・本みりん・料理酒 だし	お菓子 牛乳
28	水	麦入りごはん すき焼き風煮 蒸しとかぼちゃ ブロッコリーのツナ和え フルーツ	豚肉・焼豆腐 ツナフレーク	白菜・玉ねぎ・人参・グリーンピース かぼちゃ ブロッコリー・人参 バイン(缶詰)	米(国産)・押麦 砂糖 砂糖 砂糖	だし・本みりん・料理酒・■醤油 塩・■醤油 だし・■醤油	フルーツゼリー 牛乳
29	木	ごはん タンドリーチキン(鶏肉の照焼) ポテトサラダ 厚揚げと野菜のソテー スープ	鶏肉・▲ヨーグルト 生揚げ	にんにく・しょうが きゅうり・人参 緑豆もやし・小松菜・赤パプリカ 玉ねぎ・人参・ドライパセリ	米(国産) 油 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油	塩・カレーパウダー・トマトケチャップ 塩 ■チキンコンソメ ■チキンコンソメ	お菓子 牛乳
30	金	ごはん 白身魚の焼南蛮 レンコンきんぴら 味噌汁 フルーツ	ホキ 赤みそ	玉ねぎ・ピーマン・人参 れんこん・人参・さやいんげん 玉ねぎ・わかめ バナナ	米(国産) ■小麦粉・油・砂糖 油・砂糖・⑨調合ごま油 ■おつゆ麴	酢・■醤油 だし・■醤油・本みりん・料理酒 だし	★もちもち豆腐マフィン 牛乳

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承ください。

多賀町立 大滝たきのみやこども園 3歳以上 昼食・おやつ(午後)

・5/2はこどもの日献立です。子どもたちの好きなメニューでお祝いします。
・5月の食の記念日は「マーマレード」の日です。7日に提供します。

強化メニューについて～

「鉄強化メニュー」では、鉄分の多い食材(卵や大豆製品など)を使用した献立です。

(5/21 スパニッシュオムレツ、5/26 麻婆豆腐)

「カルシウム強化メニュー」・・・毎月1回 午後のおやつに「いりこ」を提供します。



5月給食だより（離乳食）



※乳児の午前おやつは「牛乳」です

日付	曜日	昼食	初期 (5-6か月ごろ)	中期 (7-8か月ごろ)	後期 (9-11か月ごろ)	完了期 (12-18か月ごろ)	1歳児さんクラス
1	木	ごはん 豚肉のチャプチェ ブロッコリーのオーロラ和え 中華スープ フルーツ（黄桃缶）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 豚肉と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	
2	金	ゆかりごはん ミートローフ グリーンサラダ スープ フルーツ（バナナ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	
7	水	ごはん マーマレードチキン マカロニサラダ 粉ふき芋 スープ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（じゃが芋） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ じゃが芋のそぼろ煮 マカロニと人参の煮物 すまし汁	5倍がゆ じゃが芋のそぼろ煮 マカロニと人参の煮物 すまし汁	軟飯 鶏肉の照焼 マカロニと人参の煮物 すまし汁	
8	木	高野豆腐のそぼろ丼 中華春雨サラダ 根菜味噌汁 フルーツ（オレンジ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（さつま芋）	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 味噌汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 味噌汁	
9	金	ごはん フィッシュフライ 小松菜とささみの和え物 ひじき煮 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（じゃが芋） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 小松菜とささみの和え物 味噌汁	ごはん 白身魚の煮付 小松菜とささみの和え物 ひじき煮 味噌汁
12	月	麦入りごはん 豚肉のケチャップ炒め ブロッコリーの和え物 味噌汁 フルーツ（黄桃缶）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 大根のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 大根のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 豚肉のケチャップ炒め ブロッコリーの和え物 味噌汁	
13	火	ごはん 鶏肉のおかか焼 切干大根の煮物 チンゲン菜のごま和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（さつま芋） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 いんげんの煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 切干大根の煮物（人参・いんげん） 味噌汁	軟飯 鶏肉の照焼 切干大根の煮物（人参・いんげん） 味噌汁	
14	水	コンビラフ チキンのマヨネーズ焼 ほうれん草のおかか和え 味噌汁 デザート（ゼリー）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 豆腐のくす煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 豆腐のくす煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	軟飯 鶏肉の照焼 ほうれん草の和え物 味噌汁	
15	木	ごはん 白身魚の磯辺揚げ 筑前煮 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	ごはん 白身魚の煮付 筑前煮 味噌汁
16	金	ごはん 回鍋肉 大根と胡瓜の塩昆布和え 中華スープ フルーツ（パイナップル）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（じゃが芋） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 大根の煮物 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 大根の煮物 味噌汁	軟飯 豚肉のみそ炒め 大根の煮物 味噌汁	
19	月	キーマカレー キャベツのサラダ フルーツ（みかん缶）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 キャベツのサラダ すまし汁	
20	火	麦入りごはん 赤魚の味噌焼 小松菜の彩りたまご和え じゃが芋と厚揚げの煮物 すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（じゃが芋）	7倍がゆ 白身魚の味噌煮 じゃが芋の煮物 すまし汁	5倍がゆ 白身魚の味噌煮 じゃが芋の煮物 すまし汁	軟飯 白身魚の味噌煮 じゃが芋の煮物 すまし汁	
21	水	ロールパン スパニッシュオムレツ ゆでブロッコリー マカロニのケチャップソテー スープ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（さつま芋） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 スパゲティと玉ねぎの煮物 すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 スパゲティと玉ねぎの煮物 すまし汁	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 スパゲティのケチャップソテー スープ	
22	木	ごはん サワラの照焼 高野豆腐とかぼちゃの煮物 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（かぼちゃ） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	
23	金	ごはん 鶏肉の天ぷら 小松菜の納豆和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（さつま芋） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ ブロッコリーのそぼろ煮 さつま芋の煮物 味噌汁	5倍がゆ ブロッコリーのそぼろ煮 さつま芋の煮物 味噌汁	軟飯 鶏肉の煮付 さつま芋の煮物 味噌汁	ごはん 鶏肉の煮付 小松菜の納豆和え 味噌汁
26	月	ごはん 麻婆豆腐 小松菜のおかか和え はるさめスープ フルーツ（オレンジ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 小松菜の煮浸し すまし汁	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 小松菜の煮浸し すまし汁	軟飯 豆腐のそぼろ煮 小松菜の和え物 すまし汁	
27	火	ごはん サケの塩焼 ひじき入りナムル 鶏肉と切干大根の煮物 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（かぼちゃ） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 切干大根の煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 切干大根の煮物 味噌汁	
28	水	麦入りごはん すき焼き風煮 蒸しかぼちゃ ブロッコリーのツナ和え フルーツ（パイナップル）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（じゃが芋） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 鶏と豆腐の煮物 蒸しかぼちゃ 味噌汁	5倍がゆ 鶏と豆腐の煮物 蒸しかぼちゃ 味噌汁	軟飯 豚肉と豆腐の煮物 蒸しかぼちゃ 味噌汁	
29	木	ごはん タンダーリーチキン ポテトサラダ 厚揚げと野菜のソテー スープ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（かぼちゃ） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 パプリカの煮物 すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 パプリカの煮物 すまし汁	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 ポテトサラダ すまし汁	
30	金	ごはん 白身魚の焼南蛮 レンコンさんびら 味噌汁 フルーツ（バナナ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（さつま芋） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。



★手作りおやつ
牛乳（豆乳）

強化メニューについて～
「鉄強化メニュー」では、鉄分の多い食材(卵や大豆製品など)を使用した献立です。
(6/17 オープンオムレツ)
「カルシウム強化メニュー」…毎月1回 午後のおやつに「いりこ」を提供します。



6月給食だより（離乳食）



※乳児の午前おやつは「牛乳」です

※お米は「多賀町産」を使用しております。

日付	曜日	昼食	初期 （5-6か月ごろ）	中期 （7-8か月ごろ）	後期 （9-11か月ごろ）	完了期 （12-18か月ごろ）	1歳児さんクラス
2	月	麦入りごはん 鶏肉の唐揚げ ごぼうサラダ すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 すまし汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 すまし汁	軟飯 鶏肉の煮付 かぼちゃの煮物 すまし汁	麦入りごはん 鶏肉の煮付 ごぼうサラダ すまし汁
3	火	ごはん サウラのつけ焼 ひじきと高野豆腐の煮物 チンゲン菜の納豆和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	
4	水	ごはん 洋風肉じゃが 彩りサラダ スープ フルーツ（バナナ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 豚肉とじゃが芋のコンソメ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	
5	木	ごはん 白身魚のレモン風味揚げ もやしのごま和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（かぼちゃ） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	ごはん 白身魚の煮付 もやしのごま和え 味噌汁
6	金	ごはん 赤魚の味噌焼 キャベツの塩昆布和え さつま芋の煮物 すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（さつま芋）	7倍がゆ 白身魚の味噌煮 さつま芋の煮物 すまし汁	5倍がゆ 白身魚の味噌煮 さつま芋の煮物 すまし汁	軟飯 白身魚の味噌煮 さつま芋の煮物 すまし汁	
9	月	麦入りごはん 鶏肉のあおさ焼 ほうれん草と白菜の磯和え 金時豆 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 白菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 白菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 ほうれん草と白菜の和え物 味噌汁	
10	火	ビビンバ丼 もやしのナムル ビーフンスープ フルーツ（オレンジ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（さつま芋） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 野菜のそぼろ かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	
11	水	ごはん サケのねぎ塩こうじ焼 ひじきと切干大根の煮物 ブロッコリーのごまマヨ和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 切干大根の煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 切干大根の煮物 味噌汁	
12	木	麦入りごはん 回鍋肉 豆腐シューマイ 中華スープ フルーツ（バナナ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 豆腐の煮物 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 豆腐の煮物 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 豆腐の煮物 味噌汁	
13	金	わかめごはん チキンチャップ スパゲティサラダ 味噌汁 デザート（梨ゼリー）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（かぼちゃ） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 豆腐のくす煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 豆腐のくす煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 ブロッコリーの和え物 味噌汁	
16	月	ごはん 豚肉と野菜の五目炒め じゃが芋のあおさ和え 味噌汁 フルーツ（黄桃缶）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（じゃが芋） 野菜すりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 じゃが芋の煮物 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 じゃが芋の煮物 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 じゃが芋の煮物 味噌汁	
17	火	ロールパン オープンオムレツ ラタトゥイユ スープ フルーツ（オレンジ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（さつま芋）	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 野菜のトマト煮 すまし汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 野菜のトマト煮 すまし汁	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 野菜のトマト煮 すまし汁	
18	水	麦入りごはん サケの照焼 春雨の酢の物 厚揚げの煮物 すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（かぼちゃ） 野菜すりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ 白身魚の煮付 豆腐の煮物 すまし汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 豆腐の煮物 すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 豆腐の煮物 すまし汁	
19	木	ごはん 浦上（うらかみ）そぼろ（長崎） みそよごし風（長崎） 高野豆腐の煮物 すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 白菜の煮浸し すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 白菜の煮浸し すまし汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 白菜の煮浸し すまし汁	
20	金	ごはん 鶏肉の梅おかか焼 小松菜の和え物 ウインナーともやしのソテー 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（かぼちゃ） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 小松菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 小松菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 豆腐のそぼろ煮 小松菜の和え物 味噌汁	
23	月	チキンカレー ブロッコリーと白菜のおかか和え フルーツ（みかん缶）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（じゃが芋）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーと白菜の和え物 味噌汁	
24	火	ごはん 赤魚の竜田揚げ きゅうりと白菜の赤しそ和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	ごはん 白身魚の煮付 きゅうりと白菜の赤しそ和え 味噌汁
25	水	ごはん ガーリックチキン いんげんのツナマヨ和え スープ フルーツ（黄桃缶）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（かぼちゃ） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 いんげんの煮物 すまし汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 いんげんの煮物 すまし汁	軟飯 鶏肉の照焼 いんげんの煮物 すまし汁	
26	木	麦入りごはん 白身魚の西京焼 切干大根の煮物 小松菜のごま和え すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 白身魚の味噌煮 小松菜の煮浸し すまし汁	5倍がゆ 白身魚の味噌煮 切干大根の煮物（人参、いんげん） すまし汁	軟飯 白身魚の味噌煮 切干大根の煮物（人参、いんげん） すまし汁	
27	金	ごはん 豚肉と野菜のバーベキューソース炒め 胡瓜ともやしのボン酢和え 味噌汁 フルーツ（パイン缶）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（さつま芋） 野菜すりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 さつま芋の煮物 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 さつま芋の煮物 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 さつま芋の煮物 味噌汁	
30	月	中華丼 肉シューマイ 中華スープ フルーツ（オレンジ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 鶏と白菜のあんかけ かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 鶏と白菜のあんかけ かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 鶏と白菜のあんかけ かぼちゃの煮物 味噌汁	

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。



たきのみやこども園 7月給食だより



アレルギー表示

■小麦 *そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに ⑨ごま

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	
1	火	麦入りごはん 鶏肉の塩こうじ焼 白菜と小松菜の赤しそ和え 切干大根と高野豆腐の煮物 味噌汁	鶏肉 凍り豆腐 豆腐・赤みそ	白菜・小松菜・人参 切干大根・人参・さやいんげん ほうれん草・わかめ	米(国産)・押麦油 油・砂糖	塩こうじ ゆかり ■醤油・料理酒・だし だし	お菓子 牛乳
2	水	ごはん サケの土佐焼 つつるサラダ なすと厚揚げの炒め煮 味噌汁	さけ・かつお節 生揚げ 赤みそ	人参・きゅうり なす・人参・ピーマン 玉ねぎ・わかめ	米(国産) 油・砂糖 マロニー・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油・砂糖 じゃが芋	■醤油・本みりん・料理酒 塩 だし・■醤油・本みりん だし	★お菓子のシュガースナック 牛乳
3	木	ロールパン(麦ロール) 鶏肉のバーベキューソース ツナサラダ スープ フルーツ	鶏肉 ツナフレーク	大根・人参・きゅうり チンゲン菜・コーン バナナ	■/▲ロールパン ■小麦粉・油・砂糖・でん粉 砂糖・油 じゃが芋	※・料理酒・ウスターソース・トマトケチャップ・■醤油・■チキンコンソメ 酢・塩・■醤油 ■チキンコンソメ	★味噌おにぎり お茶
4	金	ごはん 中華オムレツ(鶏肉の照焼) 白菜ナムル 中華スープ フルーツ	●卵・●/▲ベーコン	人参・玉ねぎ・青ねぎ 白菜・ほうれん草・人参 大根・玉ねぎ・えのきたけ パイン(缶詰)	米(国産) 油 砂糖・⑨調合ごま油	中華だし・■醤油 ■醤油 中華だし・■醤油・塩	お菓子 牛乳
7	月	ツナちらし 星のコロッケ ブロッコリーの塩昆布和え そうめん汁	ツナフレーク	人参・さやいんげん・コーン・のり ブロッコリー・人参・■塩昆布 オクラ	米(国産)・砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) ■星のミートコロッケ・油 ■そうめん・■花麴	酢・塩 だし だし・■醤油・塩	七夕ゼリー お茶
8	火	ごはん 鶏肉と野菜の甘酢炒め かぼちゃの煮物 味噌汁 フルーツ	鶏肉 豆腐・赤みそ	玉ねぎ・チンゲン菜・人参・黄パプリカ かぼちゃ 人参・えのきたけ 黄桃(缶詰)	米(国産) 油・砂糖・でん粉 砂糖	料理酒・酢・■醤油・トマトケチャップ・中華だし だし・■醤油・料理酒 だし	お菓子 牛乳
9	水	麦入りごはん 白身魚のつけ焼 小松菜と白菜の納豆和え 厚揚げと大根の煮物 味噌汁	ホキ 納豆 生揚げ 赤みそ	小松菜・白菜・人参 大根・グリーンピース 玉ねぎ・人参	米(国産)・押麦 砂糖・油 砂糖 ■おつゆ麴	■醤油・本みりん ■醤油 だし・■醤油・料理酒 だし	★ピザトースト (アレルギー対応あり) 牛乳
10	木	豚丼 小松菜の塩昆布和え 味噌汁 フルーツ	豚肉 油揚げ・赤みそ	玉ねぎ・人参・青ねぎ キャベツ・小松菜・人参・■塩昆布 ごぼう オレンジ	砂糖・でん粉・米(国産) さつま芋	だし・■醤油・本みりん・料理酒 だし だし	★きなこ蒸しパン 牛乳
11	金	ごはん サワラの照焼 高野豆腐の卵とじ(卵なし) ほうれん草の磯和え すまし汁	さわら 凍り豆腐・●卵	玉ねぎ・人参・さやいんげん ほうれん草・白菜・えのきたけ・人参・のり 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産) 砂糖・油 砂糖 砂糖 ■おつゆ麴	■醤油・本みりん ■醤油・だし だし・■醤油 だし・■醤油・塩	お菓子 牛乳
14	月	ごはん 豚肉の甘辛炒め 蒸しかぼちゃ 味噌汁 フルーツ	豚肉 油揚げ・赤みそ	玉ねぎ・人参・ごぼう かぼちゃ チンゲン菜・人参 みかん(缶詰)	米(国産) 油・砂糖 砂糖	だし・■醤油・本みりん・料理酒 塩・■醤油 だし	お菓子 牛乳
15	火	ひまわりライス【お誕生会】 スパゲティサラダ スープ デザート	牛豚ひき肉・大豆たんぱく ツナフレーク	ピーマン・赤パプリカ・コーン ブロッコリー・黄パプリカ 大根・小松菜・人参	米(国産)・油・砂糖 ■スパゲティ・マヨネーズタイプ(卵不使用)	カレーパウダー・■醤油・料理酒 ■チキンコンソメ ぶどうゼリー	★お誕生会ケーキ りんごジュース
16	水	麦入りごはん 赤魚の味噌焼 切干大根の煮物 チンゲン菜の磯和え すまし汁	赤魚・赤みそ 油揚げ	切干大根・人参・さやいんげん チンゲン菜・白菜・人参・のり 玉ねぎ・わかめ	米(国産)・押麦 砂糖・油 油・砂糖 砂糖 ■おつゆ麴	本みりん・料理酒 だし・■醤油・料理酒 ■醤油 だし・■醤油・塩	★レーズンスコーン (アレルギー対応あり) 牛乳
17	木	ごはん 豆腐チャンプルー(卵なし) 春巻 中華スープ	豚肉・豆腐・●卵	玉ねぎ・キャベツ・ニラ・干しいたけ・しょうが ■/⑨春巻 チンゲン菜・玉ねぎ・人参	米(国産) 油・⑨調合ごま油・砂糖 油	■醤油・中華だし・料理酒・塩 中華だし・■醤油・塩	アイスクリーム(以上児) ヨーグルト(未満児) お茶 (アレルギー対応あり)
18	金	夏野菜麻婆丼 ひじきサラダ 中華スープ フルーツ	牛豚ひき肉・大豆たんぱく・生揚げ・赤みそ	なす・玉ねぎ・赤パプリカ・ピーマン・しょうが・にんにく ひじき・人参・コーン・さやいんげん チンゲン菜・緑豆もやし・人参 オレンジ	油・砂糖・でん粉・米(国産) マヨネーズタイプ(卵不使用)	■醤油・料理酒・中華だし ■醤油 中華だし・■醤油・塩	★たべるいりこ お菓子 牛乳
22	火	ごはん ハンバーグ(チキンソテー) ツナとほうれん草の和え物 粉吹芋 あおさしそ和え 味噌汁	■/▲ハンバーグ ツナフレーク 豆腐・赤みそ	ほうれん草・人参 あおさのり 玉ねぎ・人参	米(国産) 油 砂糖 じゃが芋	トマトケチャップ・ウスターソース だし・■醤油 塩 だし	★フルーツゼリー 牛乳
23	水	夏野菜カレー マカロニサラダ フルーツ	鶏肉	なす・かぼちゃ・トマト・玉ねぎ・人参 ブロッコリー・人参・コーン パイン(缶詰)	油・米(国産) ■マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用)	カレーフレーク	★チーズクッキー (アレルギー対応あり) 牛乳
24	木	ごはん 白身魚の味付天ぷら ごぼうサラダ 味噌汁	ホキ 赤みそ	ごぼう・きゅうり・黄パプリカ・人参 玉ねぎ・小松菜	米(国産) 砂糖・■小麦粉・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) さつま芋	■醤油・本みりん ■醤油 だし	お菓子 牛乳
25	金	ごはん 白身魚のカレー風味焼 高野豆腐とかぼちゃの煮物 味噌汁 フルーツ	ホキ 凍り豆腐 赤みそ	にんにく かぼちゃ・グリーンピース 小松菜・玉ねぎ・人参 黄桃(缶詰)	米(国産) 油・■小麦粉 砂糖	塩・料理酒・■醤油・カレーパウダー だし・■醤油・本みりん だし	お菓子 牛乳
28	月	ごはん チキンのマヨネーズ焼 グリーンサラダ スパゲティのケチャップソテー スープ	鶏肉	ブロッコリー・キャベツ・コーン 玉ねぎ 大根・玉ねぎ・人参	米(国産) 油・■小麦粉・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油・砂糖 ■スパゲティ・油	塩 酢・■醤油 ■チキンコンソメ・トマトケチャップ ■チキンコンソメ	★お好み焼き お茶
29	火	ごはん 回鍋肉 春雨の中華和え 中華スープ フルーツ	豚肉・赤みそ 豆腐	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・にんにく きゅうり・コーン・人参 人参・チンゲン菜 オレンジ	米(国産) 油・砂糖 緑豆春雨・砂糖	料理酒・■醤油 酢・■醤油 中華だし・■醤油・塩	お菓子 牛乳
30	水	肉豆腐丼 胡瓜ともやしの赤しそ和え 味噌汁 フルーツ	豚肉・焼豆腐 赤みそ	玉ねぎ・干しいたけ・青ねぎ きゅうり・緑豆もやし・人参 人参・わかめ バナナ	砂糖・米(国産) さつま芋	だし・本みりん・料理酒・■醤油 ゆかり だし	★黒糖ホットケーキ (アレルギー対応あり) 牛乳
31	木	麦入りごはん 白身魚の蒲焼風 じゃが芋と鶏肉の煮物 味噌汁 フルーツ	ホキ 鶏肉 赤みそ	人参・さやいんげん 大根・えのきたけ・青ねぎ みかん(缶詰)	米(国産)・押麦 でん粉・油・砂糖 油・じゃが芋・砂糖	料理酒・■醤油・本みりん だし・■醤油・料理酒 だし	お菓子 牛乳

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

多賀町立 大滝たきのみやこども園 3歳以上 昼食・おやつ(午後)

・七夕メニュー(7/7)には、星型コロッケを取り入れています。
・食の記念日は「天ぷら」(7/24)です。

～強化メニューについて～

「鉄強化メニュー」では、鉄分の多い食材(卵や大豆製品など)を使用した献立です。(7/4 中華オムレツ 7/17 豆腐チャンプルー)
「カルシウム強化メニュー」…毎月1回 午後のおやつに「いりこ」を提供します。



7月給食だより（離乳食）



※乳児の午前おやつは「牛乳」です

※お米は「多賀町産」を使用しております。

日付	曜日	昼食	初期 （5-6か月ごろ）	中期 （7-8か月ごろ）	後期 （9-11か月ごろ）	完了期 （12-18か月ごろ）	1歳児さんクラス
1	火	麦入りごはん 鶏肉の塩こうじ焼 白菜と小松菜の赤しそ和え 切干大根と高野豆腐の煮物 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 鶏肉と白菜の煮物 いんげんの煮物 味噌汁	5倍がゆ 鶏肉と白菜の煮物 切干大根の煮物 味噌汁	軟飯 鶏肉と白菜の煮物 切干大根の煮物 味噌汁	
2	水	ごはん サケの土佐焼 つつるサラダ なすと厚揚げの炒め煮 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（さつま芋）	7倍がゆ 白身魚の煮付 さつま芋の煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 さつま芋の煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 さつま芋の煮物 味噌汁	
3	木	ロールパン 鶏肉のバーベキューソース ツナサラダ スープ フルーツ（バナナ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ さつま芋のそぼろ煮 大根の煮物 すまし汁	5倍がゆ さつま芋のそぼろ煮 大根の煮物 すまし汁	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 大根の煮物 すまし汁	
4	金	ごはん 中華オムレツ 白菜ナムル 中華スープ フルーツ（パイン缶）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 白菜の煮浸し すまし汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 白菜の煮浸し すまし汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 白菜の煮浸し すまし汁	
7	月	ツナちらし 星のコロッケ ブロッコリーの塩昆布和え そうめん汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	ツナちらし 星のコロッケ→焼く ブロッコリーの塩昆布和え そうめん汁
8	火	ごはん 鶏肉と野菜の甘酢炒め かぼちゃの煮物 味噌汁 フルーツ（黄桃缶）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（さつま芋） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	
9	水	麦入りごはん 白身魚のつけ焼 小松菜と白菜の納豆和え 厚揚げと大根の煮物 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（じゃが芋） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 白身魚の煮付 大根の煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 大根の煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 小松菜と白菜の和え物 味噌汁	
10	木	豚丼 小松菜の塩昆布和え 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（さつま芋）	7倍がゆ 玉ねぎのそぼろ煮 小松菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 玉ねぎのそぼろ煮 小松菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 豚肉と玉ねぎの煮物 小松菜の煮浸し 味噌汁	
11	金	ごはん サワラの照焼 高野豆腐の卵とし ほうれん草の磯和え すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し すまし汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 白菜の煮浸し すまし汁	
14	月	ごはん 豚肉の甘辛炒め 蒸しかぼちゃ 味噌汁 フルーツ（みかん缶）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（じゃが芋） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 玉ねぎのそぼろ煮 粉吹芋 味噌汁	5倍がゆ 玉ねぎのそぼろ煮 粉吹芋 味噌汁	軟飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 粉吹芋 味噌汁	
15	火	ひまわりライス（ドライカレー風ライス） スパゲティサラダ スープ デザート（ぶどうゼリー）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（さつま芋） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 スパゲティの煮物 すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 スパゲティの煮物 すまし汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 スパゲティサラダ（ツナなし） スープ	
16	水	麦入りごはん 赤魚の味噌焼 切干大根の煮物 チンゲン菜の磯和え すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（じゃが芋） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 白身魚の味噌煮 切干大根の煮物（いんげん・人参） すまし汁	5倍がゆ 白身魚の味噌煮 切干大根の煮物（いんげん・人参） すまし汁	軟飯 白身魚の味噌煮 切干大根の煮物（いんげん・人参） すまし汁	
17	木	ごはん 豆腐チャンプルー 春巻 中華スープ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 豚肉と豆腐の炒め物 かぼちゃの煮物 味噌汁	ごはん 豆腐チャンプルー 春巻→焼く 中華スープ
18	金	夏野菜麻婆丼 ひじきサラダ 中華スープ フルーツ（オレンジ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（じゃが芋） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 和風麻婆 じゃが芋の煮物 味噌汁	5倍がゆ 和風麻婆 じゃが芋の煮物 味噌汁	軟飯 和風麻婆 じゃが芋の煮物 味噌汁	
22	火	ごはん ハンバーグ ツナとほうれん草の和え物 粉吹芋 あおさและ 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ ブロッコリーのそぼろ煮 豆腐の煮物 味噌汁	5倍がゆ ブロッコリーのそぼろ煮 豆腐の煮物 味噌汁	軟飯 ブロッコリーのそぼろ煮 ほうれん草の和え物 味噌汁	ごはん ハンバーグ ツナとほうれん草の和え物 ポテトフライ→焼く 味噌汁
23	水	夏野菜カレー マカロニサラダ フルーツ（パイン缶）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 鶏と夏野菜の煮込み マカロニの煮物 すまし汁	5倍がゆ 鶏と夏野菜の煮込み マカロニの煮物 すまし汁	軟飯 鶏と夏野菜の煮込み マカロニの煮物 すまし汁	
24	木	ごはん 白身魚の味付天ぷら ごぼうサラダ 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（さつま芋）	7倍がゆ 白身魚の煮付 さつま芋の煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 さつま芋の煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 さつま芋の煮物 味噌汁	ごはん 白身魚の煮付 ごぼうサラダ 味噌汁
25	金	ごはん 白身魚のカレー風味焼 高野豆腐とかぼちゃの煮物 味噌汁 フルーツ（黄桃缶）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	
28	月	ごはん チキンのマヨネーズ焼 グリーンサラダ スパゲティのケチャップソース スープ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 鶏肉の煮付 ブロッコリーの煮浸し スープ	
29	火	ごはん 回鍋肉 春雨の中華和え 中華スープ フルーツ（オレンジ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（じゃが芋） 野菜すりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 豆腐の煮物 すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 豆腐の煮物 すまし汁	軟飯 豚肉と野菜の炒め物 豆腐の煮物 すまし汁	
30	水	肉豆腐丼 胡瓜ともやしの赤しそ和え 味噌汁 フルーツ（バナナ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（さつま芋） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 さつま芋の煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 さつま芋の煮物 味噌汁	軟飯 豚肉と豆腐の煮物 さつま芋の煮物 味噌汁	
31	木	麦入りごはん 白身魚の蒲焼風 じゃが芋と鶏肉の煮物 味噌汁 フルーツ（みかん缶）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（じゃが芋） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 白身魚の煮付 じゃが芋といんげんの煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 じゃが芋といんげんの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 じゃが芋といんげんの煮物 味噌汁	

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。



大滝たきのみやこども園 8月給食だより



アレルギー表示

■小麦 *そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに ◎ごま

★手作りおやつ
牛乳（豆乳）

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)
			主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	
1	金	ごはん 鶏肉と夏野菜のケチャップ炒め ポテトサラダ 春雨とトマトのスープ	鶏肉	玉ねぎ・ピーマン・黄パプリカ・なす・にんにく 人参・コーン 玉ねぎ・チンゲン菜・トマト・しょうが	米(国産) 油・砂糖 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 緑豆春雨	トマトケチャップ・■チキンコンソメ 塩 中華だし・■醤油・塩	お菓子 牛乳
4	月	【お誕生会】とうもろこしごはん ヤンニョムチキン風 切干大根のハリハリ和え わかめスープ デザート 	鶏肉・赤みそ	コーン しょうが 切干大根・きゅうり・人参 わかめ・白ねぎ・人参	米(国産) でん粉・油・砂糖 ⑨調合ごま油 ⑨白ごま・⑨調合ごま油	塩・料理酒 料理酒・トマトケチャップ・本みりん・■醤油 ■醤油・酢・本みりん 中華だし・■醤油 オレンジゼリー	★お誕生会ケーキ りんごジュース
5	火	ごはん 白身魚のチーズ焼（チーズなし） 白菜と胡瓜の酢の物 味噌汁 フルーツ	ホキ・▲ミックスチーズ 赤みそ	白菜・きゅうり・人参 ほうれん草・玉ねぎ パイン（缶詰）	米(国産) 砂糖・油 砂糖 ■おつゆ麴	料理酒・■醤油 酢・■醤油 だし	アイスクリーム（以上児） ヨーグルト（未満児） （アレルギー対応あり） お茶
6	水	麦入りごはん サワラの焼南蛮 もやしの赤しそ和え 高野豆腐の煮物 味噌汁	さわら 凍り豆腐 油揚げ・赤みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン 緑豆もやし・きゅうり・人参 玉ねぎ・さやいんげん かぼちゃ・玉ねぎ	米(国産)・押麦 ■小麦粉・油・砂糖 砂糖	酢・■醤油 ゆかり ■醤油・本みりん・だし だし	★きなこスコーン （アレルギー対応あり） 牛乳
7	木	豆腐のそぼろあんかけ丼 小松菜ともやしのごま和え 味噌汁 フルーツ	豆腐・牛豚ひき肉 赤みそ	玉ねぎ・人参・小松菜 小松菜・緑豆もやし・人参 なす・白菜・えのきだけ パナナ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖・⑨白ごま	だし・■醤油・本みりん・料理酒 ■醤油・だし だし	お菓子 牛乳
8	金	小豆ごはん 肉じゃが 小松菜のおかか和え 味噌汁 フルーツ	小豆 豚肉 かつお節 豆腐・赤みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース 小松菜・白菜・コーン 人参・わかめ 黄桃(缶詰)	米(国産) じゃが芋・油・砂糖 砂糖	塩 だし・■醤油・本みりん・料理酒 だし・■醤油 だし	★ウインナーのマヨパン （アレルギー対応あり） 牛乳
12	火	ごはん 赤魚の煮付け ひじきサラダ 味噌汁 フルーツ	赤魚 ツナフレーク 生揚げ・赤みそ	しょうが ひじき・人参・さやいんげん ほうれん草 みかん(缶詰)	米(国産) 砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) ■おつゆ麴	■醤油・料理酒・だし ■醤油 だし	お菓子 牛乳
13	水						お菓子 お茶
14	木						お菓子 お茶
15	金						お菓子 お茶
18	月	ごはん 照焼ハンバーグ（チキンソテー） 粉吹雪 あおさお和え ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	■/▲ハンバーグ かつお節 油揚げ・赤みそ	あおさのり ブロッコリー・人参 わかめ	米(国産) 油・砂糖・でん粉 じゃが芋 砂糖 ■おつゆ麴	■醤油・本みりん 塩 ■醤油・だし だし	お菓子 牛乳
19	火	夏野菜カレー キャベツのサラダ フルーツ 	鶏肉	なす・かぼちゃ・トマト・玉ねぎ・人参 キャベツ・ブロッコリー・人参 黄桃(缶詰)	油・米(国産) マヨネーズタイプ(卵不使用)	カレーフレーク	★たべるいりこ お菓子 牛乳
20	水	麦入りごはん 千草焼（鶏肉の照焼） 胡瓜ともやしのごま和え 味噌汁 フルーツ	●卵・ツナフレーク 赤みそ	玉ねぎ・人参・干しいたけ・グリーンピース きゅうり・緑豆もやし・人参 玉ねぎ・青ねぎ パイン（缶詰）	米(国産)・押麦 油・砂糖 ⑨白ごま・砂糖 じゃが芋	■醤油・本みりん・だし ■醤油・だし だし	★コーンマヨトースト （アレルギー対応あり） 牛乳
21	木	ごはん サケの塩焼 きんぴらごぼう 小松菜のポン酢和え 味噌汁	さけ 豆腐・赤みそ	ごぼう・人参・さやいんげん 小松菜・緑豆もやし・人参 なす・青ねぎ	米(国産) 油 油・砂糖	塩 だし・■醤油・本みりん・料理酒 ■ほん酢しょうゆ・だし だし	フルーツゼリー 牛乳
22	金	ごはん 家常豆腐 キャベツの赤しそ和え そうめん汁 フルーツ	豚肉・生揚げ・赤みそ	玉ねぎ・干しいたけ・黄パプリカ・ニラ・にんにく・しょうが キャベツ・人参 ほうれん草・人参 みかん(缶詰)	米(国産) 油・砂糖・でん粉 ■そうめん	■醤油・料理酒・中華だし ゆかり だし・■醤油・塩	★黒糖和風カステラ （アレルギー対応あり） 牛乳
25	月	ごはん 豚肉と野菜の味噌炒め ブロッコリーのマヨ和え 金時豆 すまし汁	豚肉・■鶏レバー煮込み・赤みそ 金時豆煮	玉ねぎ・人参・さやいんげん・しょうが ブロッコリー わかめ・玉ねぎ・人参	米(国産) 油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用)	■醤油・本みりん だし・■醤油・塩	お菓子 牛乳
26	火	ロールパン（麦ロール） タンドリーチキン（チキンソテー） マカロニサラダ ウインナーといんげんのソテー スープ	鶏肉・▲ヨーグルト ウインナー	にんにく・しょうが きゅうり・人参 さやいんげん・玉ねぎ かぼちゃ・チンゲン菜・コーン	■/▲ロールパン 油 ■マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油	塩・カレーパウダー・トマトケチャップ 塩 ■醤油 ■チキンコンソメ	★いなりすし風おにぎり お茶
27	水	麦入りごはん 赤魚の竜田揚げ ほうれん草の納豆和え 味噌汁	赤魚 納豆 生揚げ・赤みそ	しょうが ほうれん草・緑豆もやし・人参 キャベツ・かぼちゃ	米(国産)・押麦 でん粉・油	■醤油・本みりん ■醤油・だし だし	お菓子 牛乳
28	木	野菜レンジャー丼 豆腐シューマイ 味噌汁 フルーツ	牛豚ひき肉・大豆たんぱく ■豆腐しゅうまい 赤みそ	小松菜・玉ねぎ・人参・コーン 大根・人参・えのきだけ パナナ	米(国産)・押麦・油	塩・■/⑨焼肉のたれ だし	★ソフトムース（メロン） （アレルギー対応あり） お茶
29	金	ごはん 白身魚のタルタル焼 切干大根のサラダ トマトのコンソメスープ フルーツ	ホキ ツナフレーク	玉ねぎ・ドライパセリ 切干大根・小松菜・人参 チンゲン菜・玉ねぎ・トマト パイン（缶詰）	米(国産) ■小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖	塩 ■醤油・酢 ■チキンコンソメ	お菓子 牛乳

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

★お米は「多磨町産」を使用しております。

★乳児の午前おやつは牛乳です。

★○は食物アレルギー対応食です。

・食の記念日は「小豆の日」です。(8/8)

・8/31は野菜の日です。野菜を食べて元気になるイメージで、「野菜レンジャー」和名付けた丼にしています。(8/28 野菜レンジャー丼)

～強化メニューについて～

「鉄強化メニュー」では、鉄分の多い食材(卵や鶏レバー・大豆製品など)を使用した献立です。(8/20 千草焼 8/25 豚肉と野菜の味噌炒め)
「カルシウム強化メニュー」…毎月1回 午後のおやつに「いりこ」を提供します。



8月給食だより（離乳食）



※乳児の午前おやつは「牛乳」です

※お米は「多賀町産」を使用しております。

日付	曜日	昼食	初期 (5-6か月ごろ)	中期 (7-8か月ごろ)	後期 (9-11か月ごろ)	完了期 (12-18か月ごろ)	1歳児さんクラス
1	金	ごはん 鶏肉と夏野菜のケチャップ炒め ポテトサラダ 春雨とトマトのスープ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（じゃが芋） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 鶏ミンチと夏野菜の煮物 じゃが芋の煮物 トマトのスープ	5倍がゆ 鶏ミンチと夏野菜の煮物 じゃが芋の煮物 トマトのスープ	軟飯 鶏肉と夏野菜のケチャップ煮 じゃが芋の煮物 トマトのスープ	
4	月	どうもろこしごはん ヤンニョムチキン風（韓国） 切干大根のハリハリ和え わかめスープ デザート（フルーツゼリー）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ キャベツのそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ キャベツのそぼろ煮 切干大根の煮物 すまし汁	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 切干大根の煮物 すまし汁	どうもろこしごはん 鶏肉のケチャップ煮 切干大根のハリハリ和え わかめスープ デザート（フルーツゼリー）
5	火	ごはん 白身魚のチーズ焼 白菜と胡瓜の酢の物 味噌汁 フルーツ（ハイン缶）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 白菜と胡瓜の和え物 味噌汁	
6	水	麦入りごはん サワラの焼南蛮 もやしの赤しそ和え 高野豆腐の煮物 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 白身魚の野菜あんかけ 豆腐の煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の野菜あんかけ 豆腐の煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の野菜あんかけ 豆腐の煮物 味噌汁	
7	木	豆腐のそぼろあんかけ丼 小松菜ともやしのごま和え 味噌汁 フルーツ（バナナ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（さつま芋）	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 味噌汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 味噌汁	
8	金	小豆ごはん 肉じゃが 小松菜のおかか和え 味噌汁 フルーツ（黄桃缶）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（じゃが芋） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ じゃが芋のそぼろ煮 小松菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ じゃが芋のそぼろ煮 小松菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 肉じゃが（グリーンピースなし） 小松菜の煮浸し 味噌汁	
12	火	ごはん 赤魚の煮付け ひじきサラダ 味噌汁 フルーツ（みかん缶）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	
18	月	ごはん 照焼ハンバーグ 粉吹手 あおさและ ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（じゃが芋）	7倍がゆ ブロッコリーのそぼろ煮 じゃが芋の煮物 味噌汁	5倍がゆ ブロッコリーのそぼろ煮 じゃが芋の煮物 味噌汁	軟飯 ブロッコリーのそぼろ煮 じゃが芋の煮物 味噌汁	
19	火	夏野菜カレー キャベツのサラダ フルーツ（黄桃缶）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 鶏ミンチと夏野菜のトマト煮 キャベツの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 鶏ミンチと夏野菜のトマト煮 キャベツの煮浸し すまし汁	軟飯 鶏肉と夏野菜のトマト煮 キャベツのサラダ すまし汁	
20	水	麦入りごはん 干草焼 胡瓜ともやしのごま和え 味噌汁 フルーツ（ハイン缶）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（じゃが芋）	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 胡瓜ともやしの和え物 味噌汁	
21	木	ごはん サケの塩焼 きんぴらごぼう 小松菜のボン酢和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（かぼちゃ） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	
22	金	ごはん 家常豆腐 キャベツの赤しそ和え そうめん汁 フルーツ（みかん缶）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（さつま芋）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	軟飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 キャベツの和え物 すまし汁	
25	月	ごはん 豚肉と野菜の味噌炒め（レバー入り） ブロッコリーのマヨ和え 金時豆 すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 鶏ミンチと野菜の味噌煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 鶏ミンチと野菜の味噌煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 豚肉と野菜の味噌炒め ブロッコリーのマヨ和え すまし汁	
26	火	ロールパン タンドリーチキン マカロニサラダ ウインナーといんげんのソテー スープ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（かぼちゃ） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 マカロニの煮物 すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 マカロニの煮物 すまし汁	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 マカロニサラダ すまし汁	
27	水	麦入りごはん 赤魚の竜田揚げ ほうれん草の納豆和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 ほうれん草の和え物 味噌汁	麦入りごはん 白身魚の煮付 ほうれん草の納豆和え 味噌汁
28	木	野菜レンジャー丼 豆腐シューマイ 味噌汁 フルーツ（バナナ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（さつま芋）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 大根の煮物 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 大根の煮物 味噌汁	軟飯 ミンチと野菜の炒め物 大根の煮物 味噌汁	
29	金	ごはん 白身魚のタルタル焼 切干大根のサラダ トマトのコンソメスープ フルーツ（ハイン缶）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（じゃが芋）	7倍がゆ 白身魚の煮付 切干大根の煮物 トマトのスープ	5倍がゆ 白身魚の煮付 切干大根の煮物 トマトのスープ	軟飯 白身魚の煮付 切干大根のサラダ（ツナなし） トマトのスープ	

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

多賀町立 大滝たきのみやこども園 離乳食 献立



9月給食だより（離乳食）



※乳児の午前おやつは「牛乳」です

※お米は「多賀町産」を使用しております。

日付	曜日	昼食	初期 （5-6か月ごろ）	中期 （7-8か月ごろ）	後期 （9-11か月ごろ）	完了期 （12-18か月ごろ）	1歳児さんクラス
1	月	白がゆ チキンフレーク コーン添え 野菜ジュース みかん缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	
2	火	ごはん 八宝菜 肉シューマイ はるさめスープ フルーツ（パイン缶）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（じゃが芋）	7倍がゆ 鶏と白菜の煮物 豆腐の煮物 すまし汁	5倍がゆ 鶏と白菜の煮物 豆腐の煮物 すまし汁	軟飯 豚肉と白菜の煮物 豆腐の煮物 すまし汁	
3	水	キーマカレー ツナと大根のサラダ フルーツ（バナナ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（じゃが芋）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 大根の煮物 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 大根の煮物 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 大根の煮物 味噌汁	
4	木	ロールパン オープンオムレツ スパゲティのケチャップソテー スープ フルーツ（みかん缶）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（かぼちゃ） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ パプリカのそぼろ煮 スパゲティの煮物 すまし汁	5倍がゆ パプリカのそぼろ煮 スパゲティの煮物 すまし汁	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 スパゲティの煮物 すまし汁	
5	金	麦入りごはん 白身魚のごま味噌焼 油揚げとごぼうの卵とじ きゅうりとキャベツの赤しそ和え すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 白身魚の味噌煮 キャベツの煮浸し すまし汁	軟飯 白身魚の味噌煮 キャベツの和え物 すまし汁	
8	月	ごはん サケの塩こうじ焼 荒野豆腐の煮物 キャベツといんげんの磯和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 キャベツといんげんの和え物 味噌汁	
9	火	ひじきごはん コロッケ もやしのおかか和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（さつま芋）	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 味噌汁	ひじきごはん コロッケ⇒焼く もやしのおかか和え 味噌汁
10	水	ごはん 麻婆茄子（鶏しパー入り） ブロッコリーのナムル 中華スープ フルーツ（みかん缶）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	
11	木	ごはん 白身魚のもみじ焼 ひじきと高野豆腐の煮物 チンゲン菜のごま和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（じゃが芋）	7倍がゆ 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し 味噌汁	
12	金	ごはん 豚肉と厚揚げの野菜炒め つるつるサラダ 中華スープ フルーツ（オレンジ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 豆腐の煮物 すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 豆腐の煮物 すまし汁	軟飯 豚肉と野菜の炒め物 豆腐の煮物 すまし汁	
16	火	ごはん 鶏肉のバーベキューソース キャベツとパプリカのサラダ スープ デザート（フルーツゼリー）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（さつま芋）	7倍がゆ さつま芋のそぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	5倍がゆ さつま芋のそぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	
17	水	ごはん イタリアン唐揚げ キャロットサラダ ズッパ（貝だくさんスープ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（じゃが芋） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ じゃが芋のそぼろ煮 いんげんの煮物 すまし汁	5倍がゆ じゃが芋のそぼろ煮 いんげんの煮物 すまし汁	軟飯 鶏肉の煮付 いんげんの煮物 すまし汁	ごはん チキンソテー キャロットサラダ ズッパ（貝だくさんスープ）
18	木	麦入りごはん 白身魚の味噌マヨ風焼 きゅうりと白菜の赤しそ和え 粉ふき芋 すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（じゃが芋） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 白身魚の煮付 粉ふき芋 すまし汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 粉ふき芋 すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 粉ふき芋 すまし汁	
19	金	高野豆腐のそぼろ丼 もやしのごま和え 味噌汁 フルーツ（黄桃缶）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（さつま芋） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	
22	月	ごはん 白身魚のあおさ焼 切干大根の煮物 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	
24	水	麦入りごはん 鶏肉のおかか焼 炒り豆腐 味噌汁 フルーツ（パイン缶）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	軟飯 鶏肉の照焼 キャベツの煮浸し 味噌汁	
25	木	ごはん フィッシュフライ ブロッコリーのごまマヨ和え スープ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	ごはん 白身魚の煮付 ブロッコリーのごまマヨ和え スープ
26	金	ビビンバ丼 もやしのナムル ビーフンスープ フルーツ（バナナ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（じゃが芋）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	
29	月	ごはん サワラの照焼 ほうれん草の納豆和え かぼちゃの煮物 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（かぼちゃ） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	
30	火	ごはん 鶏肉と野菜の甘酢炒め 蒸さつま芋 中華スープ フルーツ（バナナ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（さつま芋） 野菜すりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 蒸さつま芋 すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 蒸さつま芋 すまし汁	軟飯 鶏肉と野菜のケチャップ炒め 蒸さつま芋 すまし汁	

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。



うぐいすこども園 10月給食だより



アレルギー表示					■小麦 *そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに ㊤ごま		★手作りおやつ 牛乳（豆乳）		
日付	曜日	昼食		主な材料と体内での働き				その他	献立
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの			
1	火	豆腐の肉味噌丼 ごぼうサラダ すまし汁 黄桃缶	豆腐・牛豚ひき肉・赤みそ	人参・しょうが ごぼう・きゅうり・コーン・人参 玉ねぎ・ほうれん草・わかめ 黄桃(缶詰)	米(国産)・砂糖・でん粉 マヨネーズタイプ(卵不使用)	だし・料理酒・本みりん ■醤油 だし・■醤油・塩	★ココアトースト （アレルギー対応あり） 牛乳		
2	水	ごはん 白身魚のコーンマヨ焼き ひじきと厚揚げの煮物 味噌汁 バナナ	ホキ 生揚げ・ちくわ 赤みそ	コーン ひじき・人参・グリーンピース 玉ねぎ・人参 バナナ	米(国産) マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖 ■おつゆ麴	塩 だし・■醤油・料理酒 だし	★たまご蒸しパン （アレルギー対応あり） 牛乳		
3	木	ごはん 白身魚の天ぷら 小松菜の和え物 豚汁	ホキ 豚肉・赤みそ	小松菜・白菜・人参 玉ねぎ・ごぼう・人参・青ねぎ	米(国産) ■小麦粉・油 砂糖	料理酒・塩 ■醤油 だし	お菓子 牛乳		
4	金	ハヤシライス 蒸しかぼちゃ おかかサラダ バイン缶	牛肉 かつお節	玉ねぎ・人参・グリーンピース かぼちゃ 大根・ブロッコリー・人参 バイン（缶詰）	米(国産)・油 油・砂糖	■ハヤシフレーク ■醤油・酢	いちごゼリー お茶		
7	月	麦入りごはん 豚肉のチャプチェ 白菜のごま和え 味噌汁 オレンジ	豚肉 豆腐・赤みそ	玉ねぎ・赤パプリカ・さやいんげん 白菜・小松菜・人参 大根・青ねぎ オレンジ	米(国産)・押麦 緑豆春雨・油・砂糖 ㊤白ごま・砂糖	■醤油・本みりん・料理酒 ■醤油・だし だし	お菓子 牛乳		
8	火	チキンカレー（肉じゃが） ブロッコリーのサラダ バイン缶	鶏肉・■鶏レバー煮込み	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・キャベツ・人参 バイン（缶詰）	じゃが芋・油・米(国産) 油・砂糖	■/▲カレールウ ■醤油・酢	★お麴ラスク （アレルギー対応あり） 牛乳		
9	水	ごはん 白身魚の竜田揚げ 切干大根のハリハリ和え 味噌汁	ホキ 赤みそ	しょうが 切干大根・きゅうり・コーン かぼちゃ・玉ねぎ・わかめ	米(国産) でん粉・油 砂糖	■醤油・本みりん ■醤油・酢・本みりん だし	お菓子 （アレルギー対応あり） 牛乳		
10	木	ごはん メンチカツ（鶏肉の唐揚げ） キャベツのサラダ 味噌汁	■/●/▲メンチカツ 豆腐・赤みそ	キャベツ・小松菜・人参・コーン 玉ねぎ・人参	米(国産) 油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	だし	お菓子 牛乳		
11	金	ごはん サケの照焼 ブロッコリーの和え物 高野豆腐とかぼちゃの煮物 味噌汁	さけ 凍り豆腐 赤みそ	ブロッコリー・キャベツ・人参 かぼちゃ・グリーンピース なす・玉ねぎ・人参	米(国産) 砂糖・油 砂糖 砂糖	■醤油・本みりん ■醤油・だし だし・■醤油・本みりん だし	★黒糖パンケーキ 牛乳		
15	火	ごはん 照焼ハンバーグ（チキンソテー） フライドポテト ブロッコリーのサラダ スープ	■/▲ハンバーグ	ブロッコリー・キャベツ・人参・コーン 玉ねぎ・ほうれん草・人参	米(国産) 砂糖・でん粉・油 ポテトフライ・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	■醤油・本みりん 塩 ■チキンコンソメ	★ヨーグルト ジャム添え （アレルギー対応あり） お茶		
16	水	【お誕生会】ひじきごはん 鶏(けい)ちゃん 蒸さつま芋 すまし汁 フルーツゼリー	油揚げ 鶏肉・赤みそ	ごぼう・人参・ひじき キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく ほうれん草・えのきたけ	米(国産) 油・砂糖 さつま芋 ■おつゆ麴 フルーツ&キャロットゼリー	■醤油・本みりん・料理酒・だし ■醤油・本みりん だし・■醤油・塩	★お誕生会ケーキ りんごジュース		
17	木	【防災おにぎりデー】おにぎり 味噌汁	豆腐・赤みそ	チンゲン菜・人参	米(国産)	だし	お菓子 牛乳		
18	金	ごはん 赤魚の塩こうじ焼 大根と鶏肉の煮物 もやしの赤しそ和え 味噌汁	赤魚 鶏肉 赤みそ	大根・人参・さやいんげん 緑豆もやし・チンゲン菜・えのきたけ 玉ねぎ・人参	米(国産) 油 砂糖 じゃが芋	塩こうじ だし・■醤油・料理酒 ゆかり だし	★たべるいりこ お菓子 牛乳		
21	月	ごはん 洋風肉じゃが つるつるサラダ スープ	豚肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース ブロッコリー・黄パプリカ 大根・チンゲン菜・コーン	米(国産) じゃが芋・油・砂糖 マロニー・マヨネーズタイプ(卵不使用)	■チキンコンソメ・トマトケチャップ・ウスターソース ■醤油 ■チキンコンソメ	お菓子 牛乳		
22	火	ごはん サワラのつけ焼 高野豆腐の卵とし（卵なし） 大根なます 味噌汁	さわら 凍り豆腐・●卵 赤みそ	玉ねぎ・えのきたけ 大根・人参・きゅうり キャベツ・小松菜・人参	米(国産) 砂糖・油 砂糖 砂糖	■醤油・本みりん ■醤油・だし 酢・■醤油 だし	★金時豆ホットケーキ 牛乳		
23	水	ごはん 鶏肉の梅かつお焼 切干大根の煮物 ほうれん草の磯和え 味噌汁	鶏肉・かつお節 油揚げ 赤みそ	練り梅 切干大根・人参・さやいんげん ほうれん草・白菜・人参・のり 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産) 砂糖 油・砂糖 砂糖 ■おつゆ麴	塩・■醤油・本みりん だし・■醤油・料理酒 ■醤油 だし	★ジャムサンド （アレルギー対応あり） 牛乳		
24	木	麦入りごはん 麻婆厚揚げ もやしのナムル バナナ	生揚げ・牛豚ひき肉・大豆たんぱく・赤みそ	玉ねぎ・グリーンピース・にんにく・しょうが 緑豆もやし・小松菜・人参 バナナ	米(国産)・押麦 油・砂糖・でん粉 砂糖	中華だし・■醤油 ■醤油・塩	お菓子 牛乳		
25	金	麦入りごはん 豚肉とごぼうの柳川風煮（卵なし） 白菜とチンゲン菜の赤しそ和え 味噌汁 みかん缶	豚肉・●卵 赤みそ	ごぼう・玉ねぎ・人参・みつば 白菜・チンゲン菜・人参 大根・わかめ みかん(缶詰)	米(国産)・押麦 砂糖・でん粉 ■おつゆ麴	だし・■醤油・本みりん ゆかり だし	★ツナ味噌おにぎり お茶		
28	月	牛肉と野菜のオイスターソース丼 粉吹芋 はるさめスープ バイン缶	牛肉	玉ねぎ・白菜・ピーマン・人参 あおさのり グリーンアスパラガス・人参 バイン（缶詰）	米(国産)・油・でん粉 じゃが芋 緑豆春雨	■オイスターソース・■醤油・料理酒 塩 中華だし・■醤油・塩	お菓子 牛乳		
29	火	ごはん 白身魚の味噌焼 小松菜の納豆和え 切干大根と厚揚げの煮物 すまし汁	ホキ・白みそ 納豆 生揚げ	小松菜・キャベツ・人参 切干大根・人参・さやいんげん 玉ねぎ・えのきたけ・青ねぎ	米(国産) 砂糖・油 砂糖	本みりん ■醤油・だし だし・■醤油・料理酒 だし・■醤油・塩	★大学芋 牛乳		
30	水	コーンピラフ ローストチキン マカロニサラダ パンピングシチュー オレンジ	鶏肉 豆乳・白みそ	コーン・ドライハセリ にんにく ブロッコリー・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・人参・グリーンピース オレンジ	米(国産)・油 油 ■マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米粉	■チキンコンソメ・塩 塩・■醤油・料理酒 ■チキンコンソメ・塩	★かぼちゃクッキー 牛乳		
31	木	ロールパン（麦ロール） 白身魚のカレー風味焼 スパゲティサラダ チキンスープ バナナ	ホキ ツナフレーク 鶏肉	にんにく ブロッコリー・コーン 玉ねぎ・人参・さやいんげん バナナ	■/▲ロールパン 油・でん粉 ■スパゲティ・マヨネーズタイプ(卵不使用) じゃが芋・油	塩・料理酒・■醤油・カレーパウダー ■チキンコンソメ	お菓子 牛乳		

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

2歳以上 昼食・おやつ(午後)

・食の記念日は10/2「豆腐」の日です。10/1に「豆腐の肉味噌丼」を提供します。
・お誕生会メニューには、岐阜の郷土料理「鶏ちゃん」を入れています。
・31日は「ハロウィン」です。ヨーロッパがお祭りの発祥の地で、収穫をお祝いし先祖に感謝するお祭りです。
ハロウィンで使用される「かぼちゃのランタン」にちなんで「かぼちゃ」を使ったシチューを30日に提供します。

～強化メニューについて～
「鉄強化」・・・鉄分の多い食材(卵、レバー、大豆製品など)を使用した献立です。 (10/8チキンカレー、10/17 五目卵)
「カルシウム強化」・・・毎月1回 午後のおやつに「いりこ」を提供します。
「減塩」・・・汁物なしの献立です。



10月給食だより（離乳食）



※乳児の午前おやつは「牛乳」です

※お米は「多賀町産」を使用しております。

日付	曜日	昼食	初期 (5-6か月ごろ)	中期 (7-8か月ごろ)	後期 (9-11か月ごろ)	完了期 (12-18か月ごろ)	1歳児さんクラス
1	火	豆腐の肉味噌丼 ごぼうサラダ すまし汁 黄桃缶	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（かぼちゃ） 野菜のすりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ 白身魚の煮付 蒸しかぼちゃ 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 蒸しかぼちゃ 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 蒸しかぼちゃ 味噌汁	
2	水	ごはん 白身魚のコーンマヨ焼き ひじきと厚揚げの煮物 味噌汁 バナナ	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（人参） 野菜のすりつぶし（さつま芋）	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 すまし汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 すまし汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 すまし汁	
3	木	ごはん 白身魚の天ぷら 小松菜の和え物 豚汁	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（キャベツ） 野菜のすりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 小松菜の和え物 味噌汁	ごはん 白身魚の煮付け 小松菜の和え物 豚汁
4	金	ハヤシライス 蒸しかぼちゃ おおかきサラダ パン缶	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（じゃが芋） 野菜のすりつぶし（人参）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 大根の煮物 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 大根の煮物 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 大根サラダ 味噌汁	
7	月	麦入りごはん 豚肉のチャプチェ 白菜のごま和え 味噌汁 オレンジ	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（じゃが芋） 野菜のすりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 豆腐と野菜の煮物 白菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と野菜の煮物 白菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 豆腐と野菜の煮物 白菜の和え物 味噌汁	
8	火	チキンカレー ブロッコリーのサラダ パン缶	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（ブロッコリー） 野菜のすりつぶし（さつま芋）	7倍がゆ 白身魚の煮付 大根の煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 大根の煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 大根と鶏肉の煮物 味噌汁	
9	水	ごはん 白身魚の竜田揚げ 切干大根のハリハリ和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（人参） 野菜のすりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 キャベツの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 キャベツの煮浸し 味噌汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 キャベツの煮浸し 味噌汁	ごはん 白身魚の煮付け 切干大根のハリハリ和え 味噌汁
10	木	ごはん メンチカツ キャベツのサラダ 味噌汁	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（さつま芋） 野菜のすりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 蒸さつま芋 すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 蒸さつま芋 すまし汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 蒸さつま芋 すまし汁	ごはん メンチカツ⇒焼く キャベツのサラダ 味噌汁
11	金	ごはん サケの照焼 ブロッコリーの和え物 高野豆腐とかぼちゃの煮物 味噌汁	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（かぼちゃ） 野菜のすりつぶし（人参）	7倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	
15	火	ごはん 照焼ハンバーグ フライドポテト ブロッコリーのサラダ スープ	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（じゃが芋） 野菜のすりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 ブロッコリーの煮浸し スープ	ごはん 照焼ハンバーグ フライドポテト⇒焼く ブロッコリーのサラダ スープ
16	水	ひじきごはん 鶏（けい）ちゃん 蒸さつま芋 すまし汁 フルーツゼリー	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（人参） 野菜のすりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	
17	木	麦入りご飯 五目卵 小松菜とえのきの和え物 味噌汁 バナナ	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（じゃが芋） 野菜のすりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 小松菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 小松菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 小松菜の煮浸し 味噌汁	
18	金	ごはん 赤魚の塩こうじ焼 大根と鶏肉の煮物 もやしの赤しそ和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（じゃが芋） 野菜のすりつぶし（人参）	7倍がゆ じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーのサラダ すまし汁	
21	月	ごはん 洋風肉じゃが つるつるサラダ スープ	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（じゃが芋） 野菜のすりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 コンソメ煮 ブロッコリーのサラダ すまし汁	
22	火	ごはん サワラのつけ焼 高野豆腐の卵とじ 大根なます 味噌汁	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（さつま芋） 野菜のすりつぶし（人参）	7倍がゆ 白身魚の煮付 大根の煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 大根の煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 大根の煮物 味噌汁	
23	水	ごはん 鶏肉の梅かつお焼 切干大根の煮物 ほうれん草の磯和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（キャベツ） 野菜のすりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 鶏と白菜の煮物 いんげんの煮物 味噌汁	5倍がゆ 鶏と白菜の煮物 いんげんの煮物 味噌汁	軟飯 鶏と白菜の煮物 いんげんの煮物 味噌汁	
24	木	麦入りごはん 麻婆厚揚げ もやしのナムル バナナ	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（人参） 野菜のすりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 すまし汁	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 すまし汁	軟飯 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 すまし汁	
25	金	麦入りごはん 豚肉とごぼうの柳川風煮 白菜とチンゲン菜の赤しそ和え 味噌汁 みかん缶	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（さつま芋） 野菜のすりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	
28	月	牛肉と野菜のオイスターソース丼 粉吹手 はるさめスープ パン缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし（じゃが芋） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 じゃが芋の煮物 すまし汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 じゃが芋の煮物 すまし汁	軟飯 豚肉と野菜の炒め物 じゃが芋の煮物 すまし汁	
29	火	ごはん 白身魚の味噌焼 小松菜の納豆和え 切干大根と厚揚げの煮物 すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ 白身魚の味噌煮 小松菜の煮浸し すまし汁	5倍がゆ 白身魚の味噌煮 小松菜の煮浸し すまし汁	軟飯 白身魚の味噌煮 小松菜の和え物 すまし汁	
30	水	コーンビラフ ローストチキン マカロニサラダ パンフキンシチュー オレンジ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（かぼちゃ） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ かぼちゃのそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 豆乳スープ	5倍がゆ かぼちゃのそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 豆乳スープ	軟飯 かぼちゃのそぼろ煮 マカロニサラダ 豆乳スープ	
31	木	ロールパン 白身魚のカレー風味焼 スパゲティサラダ チキンスープ バナナ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（じゃが芋） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 鶏と大根の煮物 白菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 鶏と大根の煮物 白菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 鶏と大根の煮物 白菜の煮浸し 味噌汁	



うぐいすこども園 11月給食だより



アレルギー表示

■小麦 *そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに ㊥ごま

★手づくりおやつ
牛乳（豆乳）

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	
1	金	ごはん 赤魚の味噌焼 小松菜の菜種和え（卵なし） すまし汁 オレンジ	赤魚・赤みそ ●卵	小松菜・キャベツ 玉ねぎ・人参・青ねぎ オレンジ	米(国産) 砂糖・油 油・砂糖	本みりん ■醤油・だし だし・■醤油・塩	お菓子 牛乳
5	火	ごはん 煮込みハンバーグ（チキンソテー） ブロッコリーのサラダ フライドポテト 味噌汁	■/▲ハンバーグ 赤みそ	ブロッコリー・人参・コーン ほうれん草・人参	米(国産) 砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) ポテトフライ・油 ■おつゆ麴	■チキンコンソメ・トマトケチャップ・とんかつソース 塩 だし	お菓子 牛乳
6	水	ロールパン（麦ロール） 鶏肉とさつま芋のシチュー（ポトフ） 野菜サラダ フルーツゼリー	鶏肉・▲スキムミルク	玉ねぎ・人参・ブロッコリー キャベツ・チンゲン菜・コーン・赤パプリカ	■/▲ロールパン さつま芋・油 油・砂糖 フルーツ&キャロットゼリー	■/▲クリームシチューミックス 酢・■醤油	★おかかおにぎり お茶
7	木	ごはん サワラの焼南蛮 マカロニサラダ（ハムなし） 金時豆 味噌汁	さわら ●/▲ハム 金時豆煮 赤みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン きゅうり・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・ほうれん草	米(国産) ■小麦粉・油・砂糖 ■マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用)	酢・■醤油 だし	★ヨーグルト プルオーバージャム添え （アレルギー対応あり） お茶
8	金	大根の和風カレー（肉じゃが） キャベツのサラダ ヨーグルト（ゼリー）	豚肉 ▲ヨーグルト	大根・玉ねぎ・人参・まいだけ・えのきだけ キャベツ・コーン・人参 黄桃(缶詰)	米(国産)・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖	だし・■/▲カレールウ	お菓子 牛乳
11	月	ごはん 家常豆腐 おかかサラダ 中華スープ みかん缶	豚肉・生揚げ・赤みそ かつお節	玉ねぎ・干しいだけ・ピーマン・にんにく・しょうが ブロッコリー・人参・コーン 白菜・わかめ・人参 みかん(缶詰)	米(国産) 油・砂糖・でん粉 油・砂糖	■醤油・料理酒・中華だし ■醤油・酢 中華だし・■醤油・塩	お菓子 （アレルギー対応あり） 牛乳
12	火	ごはん 白身魚のあおさ焼 根菜ひじき煮 チンゲン菜のサラダ 味噌汁	ホキ 油揚げ 赤みそ	あおさのり れんこん・人参・ひじき・さやいんげん チンゲン菜・キャベツ・人参 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産) 砂糖・■小麦粉・油 砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) じゃが芋	■醤油・本みりん だし・■醤油・本みりん だし	★アップルパンケーキ 牛乳
13	水	ごはん 鶏肉のバーベキューソース 小松菜の塩昆布和え 味噌汁 バナナ	鶏肉 豆腐・赤みそ	小松菜・白菜・人参・■塩昆布 玉ねぎ・人参 バナナ	米(国産) ■小麦粉・油・砂糖・でん粉	塩・ウスターソース・トマトケチャップ・■醤油・■チキンコンソメ だし だし	お菓子 牛乳
14	木	中華丼 シューマイ 味噌汁 オレンジ	豚肉 ■/㊥肉しゅうまい 油揚げ・赤みそ	白菜・玉ねぎ・人参・干しいだけ 大根・人参 オレンジ	油・でん粉・米(国産)	中華だし・■醤油・塩・料理酒 だし	★きなこ黒糖のスコーン （アレルギー対応あり） 牛乳
15	金	麦入りごはん サケの塩こうじ焼 高野豆腐とかぼちゃの煮物 白菜と小松菜のごま和え 味噌汁	さけ 凍り豆腐 赤みそ	かぼちゃ・グリーンピース 白菜・小松菜・人参 玉ねぎ・人参・わかめ	米(国産)・押麦 油 砂糖 ㊥白ごま・砂糖	塩こうじ だし・■醤油・料理酒 だし・■醤油 だし	★おさつ焼き 牛乳
18	月	【防災おにぎりデー】おにぎり			米(国産)		★チーズマフィン （アレルギー対応あり） 牛乳
19	火	麦入りごはん 揚げ白身魚の味噌がらめ 根菜の煮物 かき玉汁（卵なし）	ホキ・赤みそ ●卵・豆腐	大根・ごぼう・人参・グリーンピース 玉ねぎ・わかめ	米(国産)・押麦 でん粉・油・砂糖 砂糖	■醤油・本みりん・だし だし・■醤油 だし・■醤油・塩	★たべるいりこ お菓子 牛乳
20	水	【お誕生会】わかめごはん 鶏肉の唐揚げ 花野菜サラダ さつま芋汁 フルーツゼリー	鶏肉 赤みそ	わかめご飯の素 しょうが カリフラワー・ブロッコリー・人参・コーン 玉ねぎ・えのきだけ	米(国産) ■小麦粉・でん粉・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) さつま芋 マスカットゼリー	■醤油・料理酒 だし	★お誕生会ケーキ（ココア） りんごジュース
21	木	ごはん フライドチキンカレー風味 キャベツのツナ和え 味噌汁 オレンジ	鶏肉 ツナフレーク 油揚げ・赤みそ	にんにく キャベツ・きゅうり 白菜・人参 オレンジ	米(国産) ■小麦粉・油	塩・カレーパウダー ■醤油・本みりん・だし だし	お菓子 牛乳
22	金	麦入りごはん 赤魚の土佐焼 切干大根の煮物 ナムル 味噌汁	赤魚・かつお節 生揚げ 豆腐・赤みそ	切干大根・さやいんげん・干しいだけ 緑豆もやし・小松菜・人参 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産)・押麦 砂糖・■小麦粉・油 砂糖 砂糖	■醤油・本みりん だし・■醤油・料理酒 ■醤油・塩 だし	お菓子 牛乳
25	月	ごはん 鶏肉の照焼 高野豆腐の煮物 チンゲン菜の和え物 味噌汁	鶏肉 凍り豆腐 ちくわ 赤みそ	人参・干しいだけ チンゲン菜・白菜・人参 大根・玉ねぎ・人参	米(国産) 砂糖・油 砂糖 砂糖	■醤油・本みりん だし・■醤油・本みりん だし・■醤油 だし	★ホットケーキ （アレルギー対応あり） 牛乳
26	火	ごはん 千草焼（鶏肉の照焼） ほうれん草の納豆和え 味噌汁 黄桃缶	●卵・鶏豚ひき肉 納豆 油揚げ・赤みそ	人参・干しいだけ・さやいんげん ほうれん草・白菜・人参 玉ねぎ・青ねぎ 黄桃(缶詰)	米(国産) 油・砂糖	■醤油・本みりん・だし ■醤油・だし だし	お菓子 牛乳
27	水	ごはん 鶏肉ときのこの生姜炒め さつま芋の天ぷら 味噌汁 オレンジ	鶏肉 豆腐・赤みそ	玉ねぎ・えのきだけ・生しいだけ・人参・ピーマン・しょうが ほうれん草・人参 オレンジ	米(国産) 油・砂糖 さつま芋・■小麦粉・油	中華だし・■醤油・料理酒 だし	お菓子 牛乳
28	木	麦入りごはん 白身魚のマヨドレ焼 きんぴらごぼう 味噌汁 パイ缶	ホキ 赤みそ	ごぼう・人参・さやいんげん 玉ねぎ・わかめ パイ缶（缶詰）	米(国産)・押麦 ■小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油・砂糖 ■おつゆ麴	塩 だし・■醤油・本みりん・料理酒 だし	★きなこドーナツ （アレルギー対応あり） 牛乳
29	金	ごはん 回鍋肉 蒸しかぼちゃ 中華スープ みかん缶	豚肉・■鶏レバー煮込み・赤みそ 豆腐	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく かぼちゃ 人参・小松菜 みかん(缶詰)	米(国産) 油・砂糖	中華だし・料理酒・■醤油 中華だし・■醤油・塩	★ツナサンド （アレルギー対応あり） 牛乳

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

～強化メニューについて～

「鉄強化メニュー」では、鉄分の多い食材（卵や鶏レバー・大豆製品など）を使用した献立です。（11/26 千草焼・11/29 回鍋肉）
「カルシウム強化」・・・毎月1回 午後のおやつに「いりこ」を提供します。

久徳うぐいすこども園 2歳以上 昼食・おやつ(午後)



11月給食だより（離乳食）



※乳児の午前おやつは「牛乳」です

※お米は「多賀町産」を使用しております。

日付	曜日	昼食	初期 （5-6か月ごろ）	中期 （7-8か月ごろ）	後期 （9-11か月ごろ）	完了期 （12-18か月ごろ）	1歳児さんクラス
1	金	ごはん 赤魚の味噌焼 小松菜の菜種和え すまし汁 オレンジ	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（じゃが芋） 野菜のすりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ 大根のそぼろ煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 大根のそぼろ煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	軟飯 大根と豚肉の煮物 キャベツの煮浸し 味噌汁	
5	火	ごはん 煮込みハンバーグ ブロッコリーのサラダ フライドポテト 味噌汁	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（人参） 野菜のすりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	ごはん 煮込みハンバーグ ブロッコリーのサラダ 焼きポテト 味噌汁
6	水	ロールパン 鶏肉とさつま芋のシチュー 野菜サラダ フルーツゼリー	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（キャベツ） 野菜のすりつぶし（さつま芋）	7倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 さつま芋の煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 さつま芋の煮物 味噌汁	軟飯 豆腐のそぼろ煮 さつま芋の煮物 味噌汁	
7	木	ごはん サワラの焼南蛮 マカロニサラダ 金時豆 味噌汁	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（かぼちゃ） 野菜のすりつぶし（人参）	7倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	
8	金	大根の和風カレー キャベツのサラダ ヨーグルト	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（じゃが芋） 野菜のすりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 白身魚の味噌煮 小松菜の煮浸し すまし汁	5倍がゆ 白身魚の味噌煮 小松菜の煮浸し すまし汁	軟飯 白身魚の味噌煮 小松菜の和え物 すまし汁	
11	月	ごはん 家常豆腐 おかかサラダ 中華スープ みかん缶	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（キャベツ） 野菜のすりつぶし（さつま芋）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 豚肉と野菜の炒め物 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	
12	火	ごはん 白身魚のおおさ焼 根菜ひじき煮 チンゲン菜のサラダ 味噌汁	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（人参） 野菜のすりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	
13	水	ごはん 鶏肉のバーベキューソース 小松菜の塩昆布和え 味噌汁 バナナ	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（じゃが芋） 野菜のすりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 小松菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 小松菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 豆腐のそぼろ煮 小松菜の和え物 味噌汁	
14	木	中華丼 シューマイ 味噌汁 オレンジ	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（さつま芋） 野菜のすりつぶし（人参）	7倍がゆ 鶏と白菜のあんかけ じゃが芋の煮物 味噌汁	5倍がゆ 鶏と白菜のあんかけ じゃが芋の煮物 味噌汁	軟飯 鶏と白菜のあんかけ じゃが芋の煮物 味噌汁	
15	金	麦入りごはん サケの塩こうじ焼 高野豆腐とかぼちゃの煮物 白菜と小松菜のごま和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（かぼちゃ） 野菜のすりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	
18	月	ごはん 白身魚の磯辺揚げ 白菜とブロッコリーのおかか和え 豚汁	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（人参） 野菜のすりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 白菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 白菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁	ごはん 白身魚の煮付 白菜とブロッコリーのおかか和え 豚汁
19	火	麦入りごはん 揚げ白身魚の味噌がらめ 根菜の煮物 かき玉汁	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（じゃが芋） 野菜のすりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ 白身魚の味噌煮 大根の煮物 すまし汁	5倍がゆ 白身魚の味噌煮 大根の煮物 すまし汁	軟飯 白身魚の味噌煮 大根の煮物 すまし汁	麦入りごはん 白身魚の煮付 根菜の煮物 かき玉汁
20	水	わかめごはん 鶏肉の唐揚げ 花野菜サラダ さつま芋汁 フルーツゼリー	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（さつま芋） 野菜のすりつぶし（人参）	7倍がゆ さつま芋のそぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	5倍がゆ さつま芋のそぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	軟飯 さつま芋のそぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	わかめごはん 鶏肉の煮付 花野菜サラダ さつま芋汁 フルーツゼリー
21	木	ごはん フライドチキンカレー風味 キャベツのツナ和え 味噌汁 オレンジ	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（かぼちゃ） 野菜のすりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	軟飯 豆腐のそぼろ煮 キャベツの和え物 味噌汁	ごはん フライドチキンカレー風味⇒焼く キャベツのツナ和え 味噌汁 オレンジ
22	金	麦入りごはん 赤魚の土佐焼 切干大根の煮物 ナムル 味噌汁	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（ブロッコリー） 野菜のすりつぶし（人参）	7倍がゆ 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 切干大根の煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 切干大根の煮物 味噌汁	
25	月	ごはん 鶏肉の照焼 高野豆腐の煮物 チンゲン菜の和え物 味噌汁	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（かぼちゃ） 野菜のすりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ 豆腐のくす煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐のくす煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 豆腐のくす煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	
26	火	ごはん 干草焼 ほうれん草の納豆和え 味噌汁 萵桃缶	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（じゃが芋） 野菜のすりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 白菜とブロッコリーの和え物 味噌汁	
27	水	ごはん 鶏肉ときのこの生姜炒め さつま芋の天ぷら 味噌汁 オレンジ	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（さつま芋） 野菜のすりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 さつま芋の煮物 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 さつま芋の煮物 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 さつま芋の煮物 味噌汁	ごはん 鶏肉ときのこの生姜炒め さつま芋の煮物 味噌汁 オレンジ
28	木	麦入りごはん 白身魚のマヨドレ焼 きんぴらごぼう 味噌汁 パイ缶	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（さつま芋） 野菜のすりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	【午後おやつ】 きなこドーナツ⇒きなこパンケーキ
29	金	ごはん 回鍋肉 蒸しかぼちゃ 中華スープ みかん缶	10倍がゆ 野菜のすりつぶし（かぼちゃ） 野菜のすりつぶし（人参）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 すまし汁	軟飯 豚肉と野菜の炒め物 かぼちゃの煮物 すまし汁	

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

アレルギー表示				■小麦　＊そば　●卵　▲乳　◆落花生　☆えび　◎かに　⑨ごま			★手づくりおやつ 牛乳（豆乳）
日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立
2	月	麦入りごはん 豚肉のチャブチェ ブロッコリーの和え物 蒸さつま芋 かき玉汁（卵なし）	豚肉 ●卵	玉ねぎ・人参・ピーマン・黄パプリカ ブロッコリー・人参 玉ねぎ・えのきたけ	米(国産)・押麦 緑豆春雨・油・砂糖 砂糖 さつま芋	■醤油・本みりん・料理酒 ■醤油・だし だし・■醤油・塩	お菓子 牛乳
3	火	ごはん スパニッシュオムレツ（チキンソテー） つつるサラダ チキンスープ オレンジ	●卵・▲牛乳・▲粉チーズ・●/▲ハム 鶏肉	玉ねぎ 人参・きゅうり 玉ねぎ・人参・さやいんげん オレンジ	米(国産) じゃが芋・油 マロニー・油・マヨネースタイプ(卵不使用) 油	■チキンコンソメ 塩 ■チキンコンソメ	★シュガートースト （アレルギー対応あり） 牛乳
4	水	ごはん 牛肉のすき焼き風煮 かぼちゃのあおさ焼 みかん	牛肉・焼豆腐	玉ねぎ・人参・ごぼう かぼちゃ・あおさのり みかん	米(国産) 油・■おつゆ麩・砂糖 油	だし・■醤油・本みりん 塩	お菓子 （アレルギー対応あり） 牛乳
5	木	ごはん サケの塩こうじ焼 大根と鶏肉の煮物 白菜とわかめの酢味噌和え すまし汁	さけ 鶏肉 白みそ	大根・人参・さやいんげん 白菜・きゅうり・わかめ 玉ねぎ・ほうれん草・人参	米(国産) 油 砂糖 砂糖	塩こうじ だし・■醤油・料理酒 だし・酢 だし・■醤油・塩	★焼おにぎり お茶
6	金	ロールパン（麦ロール） チキンチャップ スパゲティサラダ スープ フルーツゼリー	鶏肉 ツナフレーク	ブロッコリー・コーン 大根・チンゲン菜・人参	■/▲ロールパン ■小麦粉・油・砂糖 ■スパゲティ・マヨネースタイプ(卵不使用)	塩・トマトケチャップ・ウスターソース・■チキンコンソメ ■チキンコンソメ オレンジゼリー	★スノーボールクッキー （アレルギー対応あり） 牛乳
9	月	ごはん 豚肉の生姜炒め シューマイ もやしと胡瓜の塩昆布和え 味噌汁	豚肉 ■/⑨肉しゅうまい 赤みそ	玉ねぎ・ピーマン・人参・生しいたけ・しょうが 緑豆もやし・きゅうり・人参・■塩昆布 キャベツ・ほうれん草・青ねぎ	米(国産) 油・砂糖	中華だし・■醤油・本みりん だし	★お好み焼き お茶
10	火	ごはん 白身魚のピザ焼（チーズなし） ビタミンサラダ スープ パイン缶	ホキ・▲ミックスチーズ	カリフラワー・ブロッコリー・コーン・赤パプリカ 玉ねぎ・えのきたけ パイン（缶詰）	米(国産) ■小麦粉・油 マヨネースタイプ(卵不使用) さつま芋	塩・トマトケチャップ 塩 ■チキンコンソメ	★バンケーキ 牛乳
11	水	ボークハヤシライス ポテトサラダ オレンジ	豚肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース ブロッコリー・人参・コーン オレンジ	油・米(国産) じゃが芋・マヨネースタイプ(卵不使用)	■ハヤシフレーク	お菓子 （アレルギー対応あり） 牛乳
12	木	ごはん サケの味付天ぷら ほうれん草の納豆和え 味噌汁	さけ 納豆 赤みそ	ほうれん草・キャベツ・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・わかめ	米(国産) 砂糖・■小麦粉・油	■醤油・本みりん ■醤油・だし だし	お菓子 牛乳
13	金	【お誕生会】赤しそごはん 鶏肉の磯辺揚げ マカロニサラダ 味噌汁 いちごゼリー	鶏肉 赤みそ	あおさのり ブロッコリー・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・人参	米(国産) ■小麦粉・油 ■マカロニ・マヨネースタイプ(卵不使用)	ゆかり 塩 だし いちごゼリー	★お誕生会ケーキ りんごジュース
16	月	高野豆腐のそぼろ丼 切干大根のサラダ 味噌汁 みかん缶	凍り豆腐・豚ひき肉 赤みそ	玉ねぎ・人参・しょうが・グリーンピース 切干大根・ほうれん草・人参 玉ねぎ・えのきたけ みかん(缶詰)	米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖 じゃが芋	■醤油・料理酒・だし ■醤油・酢 だし	お菓子 （アレルギー対応あり） 牛乳
17	火	【防災おにぎりデー】おにぎり			米(国産)		★ころころチーズ蒸しパン （アレルギー対応あり） 牛乳
18	水	ごはん 鶏肉と冬根菜の煮物 小松菜のごま和え 味噌汁 バナナ	鶏肉 赤みそ	大根・ごぼう・人参・干しいたけ 小松菜・白菜・人参 玉ねぎ・わかめ バナナ	米(国産) さつま芋・砂糖 ⑨白ごま・砂糖 ■おつゆ麩	だし・■醤油・本みりん・料理酒 だし・■醤油 だし	お菓子 牛乳
19	木	ピラフ お星さまハンバーグ ミニポテト スープ みかん	ウインナー ハンバーグ	玉ねぎ・コーン・グリーンピース・ブロッコリー・人参 ほうれん草・キャベツ・えのきたけ みかん	米(国産) ミニポテト・油	■チキンコンソメ・塩 トマトケチャップ・ウスターソース ■チキンコンソメ・塩	★豆腐ブラウニー 牛乳
20	金	ごはん 回鍋肉 春雨サラダ 中華スープ 黄桃缶	■鶏レバー煮込み・豚肉・赤みそ	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・にんにく きゅうり・人参 チンゲン菜・緑豆もやし・人参 黄桃(缶詰)	米(国産) 油・砂糖 緑豆春雨・マヨネースタイプ(卵不使用)	料理酒・■醤油 ■醤油 中華だし・■醤油・塩	★たべるいりこ お菓子 牛乳
23	月	ごはん 冬野菜マーボー ブロッコリーの中華和え フルーツヨーグルト（ゼリー）	豆腐・牛豚ひき肉・大豆たんぱく・赤みそ ▲ヨーグルト	しょうが・にんにく・大根・人参・干しいたけ・チンゲン菜 ブロッコリー・キャベツ 黄桃(缶詰)	米(国産) 油・砂糖・でん粉 砂糖 砂糖	■醤油・料理酒・中華だし ■醤油・中華だし	お菓子 牛乳
24	火	ごはん サワラの照焼 白菜とインゲンの和え物 冬至汁 バナナ	さわら ちくわ 生揚げ・赤みそ	白菜・さやいんげん・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・人参・青ねぎ バナナ	米(国産) 砂糖・油 砂糖	■醤油・本みりん だし・■醤油 だし	★味噌おにぎり お茶
25	水	麦入りごはん 鶏肉のオイスターソース焼 小松菜と白菜のツナ和え さつま芋の甘煮 味噌汁	鶏肉 ツナフレーク 赤みそ	小松菜・白菜・えのきたけ 玉ねぎ・人参・わかめ	米(国産)・押麦 ■小麦粉・油・砂糖 砂糖 さつま芋・砂糖	塩・■オイスターソース・料理酒・■醤油 ■醤油・だし だし	★黒糖マフィン （アレルギー対応あり） 牛乳
26	木	麦入りごはん 白身魚の竜田揚げ チンゲン菜の磯和え 味噌汁	ホキ 油揚げ・赤みそ	しょうが キャベツ・チンゲン菜・人参・のり 玉ねぎ・人参	米(国産)・押麦 でん粉・油 砂糖	■醤油・本みりん ■醤油・だし だし	お菓子 牛乳
27	金	キーマカレー ブロッコリーとツナの和え物 オレンジ	牛豚ひき肉・大豆たんぱく ツナフレーク	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・白菜・人参 オレンジ	じゃが芋・油・米(国産) 砂糖	■/▲カレールウ だし・■醤油	お菓子 牛乳

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

久徳うぐいすこども園 2歳以上 昼食・おやつ(午後)

・13日は食の記念日は「ビタミン」の日です。ビタミンをとって寒さに負けない体をつくりましょう。10日に提供します。
・19日は「クリスマス献立」です。みんなで楽しく食べましょう。

強化メニューについて～
「鉄強化」・・・鉄分の多い食材(卵、レバー、大豆製品など)を使用した献立です。
（12/3 スパニッシュオムレツ 12/20 回鍋肉(レバー入り)）
「カルシウム強化」・・・毎月1回 午後のおやつに「いりこ」を提供します。
「減塩」・・・汁物なしの献立です。(12/4 12/23)



12月給食だより（離乳食）



※乳児の午前おやつは「牛乳」です

※お米は「多賀町産」を使用しております。

日付	曜日	昼食	初期 (5-6か月ごろ)	中期 (7-8か月ごろ)	後期 (9-11か月ごろ)	完了期 (12-18か月ごろ)	1歳児さんクラス
2	月	麦入りごはん 豚肉のチャプチェ ブロッコリーの和え物 蒸さつま芋 かき玉汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（さつま芋）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 蒸さつま芋 すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 蒸さつま芋 すまし汁	軟飯 豚肉と春雨の炒め物 蒸さつま芋 すまし汁	
3	火	ごはん スパニッシュオムレツ つつるサラダ チキンスープ オレンジ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（じゃが芋）	7倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 じゃが芋の煮物 すまし汁	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 じゃが芋の煮物 すまし汁	軟飯 豆腐のそぼろ煮 じゃが芋の煮物 チキンスープ	
4	水	ごはん 牛肉のすき焼き風煮 かぼちゃのあおさ焼 みかん	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 野菜と豆腐の煮物 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 野菜と豆腐の煮物 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 野菜と豆腐の煮物 かぼちゃの煮物 味噌汁	
5	木	ごはん サケの塩こうじ焼 大根と鶏肉の煮物 白菜とわかめの酢味噌和え すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 白身魚の煮付 大根の煮物 すまし汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 大根の煮物 すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 大根の煮物 すまし汁	
6	金	ロールパン チキンチャップ スパゲティサラダ スープ フルーツゼリー	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 豆腐のそぼろ煮 マカロニサラダ 味噌汁	
9	月	ごはん 豚肉の生姜炒め シューマイ もやしと胡瓜の塩昆布和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（じゃが芋） 野菜すりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 白菜の煮浸し すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 白菜の煮浸し すまし汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 白菜の煮浸し すまし汁	
10	火	ごはん 白身魚のピザ焼 ビタミンサラダ スープ パン缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（さつま芋）	7倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	
11	水	ボークハヤシライス ポテトサラダ オレンジ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（かぼちゃ） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 豚肉と野菜の炒め物 かぼちゃの煮物 味噌汁	
12	木	ごはん サケの味付天ぷら ほうれん草の納豆和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 ほうれん草の和え物 味噌汁	ごはん 白身魚の煮付 ほうれん草の納豆和え 味噌汁
13	金	赤しそごはん 鶏肉の磯辺揚げ マカロニサラダ 味噌汁 いちごゼリー	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	赤しそごはん 鶏肉の煮付 マカロニサラダ 味噌汁 いちごゼリー
16	月	高野豆腐のそぼろ丼 切干大根のサラダ 味噌汁 みかん缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし（かぼちゃ） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 切干大根の煮物 味噌汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 切干大根の煮物 味噌汁	
17	火	ごはん 赤魚の味噌焼 ひじきと厚揚げの煮物 もやしの和え物 すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（さつま芋） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 白身魚の味噌煮 さつま芋の煮物 すまし汁	5倍がゆ 白身魚の味噌煮 さつま芋の煮物 すまし汁	軟飯 白身魚の味噌煮 さつま芋の煮物 すまし汁	
18	水	ごはん 鶏肉と冬根菜の煮物 小松菜のごま和え 味噌汁 バナナ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（じゃが芋）	7倍がゆ 鶏と根菜の煮物 小松菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 鶏と根菜の煮物 小松菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 鶏と根菜の煮物 小松菜の和え物 味噌汁	
19	木	ピラフ お星さまハンバーグ ミニポテト スープ みかん	10倍がゆ 野菜すりつぶし（さつま芋） 野菜すりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	軟飯 豚肉と野菜のみそ炒め 春雨サラダ すまし汁	ピラフ お星さまハンバーグ 焼きポテト スープ みかん
20	金	ごはん 回鍋肉 春雨サラダ 中華スープ 黄桃缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 白身魚の煮付 蒸し野菜 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 蒸し野菜 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 蒸し野菜 味噌汁	
23	月	ごはん 冬野菜マーボー ブロッコリーの中華和え フルーツヨーグルト	10倍がゆ 野菜すりつぶし（さつま芋） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 豆腐の味噌そぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 豆腐の味噌そぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 豆腐の味噌そぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	
24	火	ごはん サワラの照焼 白菜とインゲンの和え物 冬至汁 バナナ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ 白身魚の煮付 白菜とインゲンの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 白菜とインゲンの煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 白菜とインゲンの和え物 味噌汁	
25	水	麦入りごはん 鶏肉のオイスターソース焼 小松菜と白菜のツナ和え さつま芋の甘煮 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（さつま芋） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 さつま芋の甘煮 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 さつま芋の甘煮 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 さつま芋の甘煮 味噌汁	
26	木	麦入りごはん 白身魚の竜田揚げ チンゲン菜の磯和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（じゃが芋） 野菜すりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し 味噌汁	麦入りごはん 白身魚の煮付 チンゲン菜の磯和え 味噌汁
27	金	キーマカレー ブロッコリーとツナの和え物 オレンジ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（かぼちゃ） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 豚肉と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。



うぐいすこども園 1月給食だより



アレルギー表示

■小麦 *そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに ㊥ごま

★手づくりおやつ
牛乳（豆乳）

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	
6	月	ごはん 照焼ハンバーグ（チキンソテー） マカロニサラダ 味噌汁 パイン缶	■/▲ハンバーグ ツナフレーク 赤みそ	ミックスベジタブル ほうれん草・わかめ パイン（缶詰）	米(国産) 砂糖・でん粉 ■マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) ■おつゆ麴	■醤油・本みりん だし	お菓子 お茶
7	火	麦入りごはん 麻婆厚揚げ 甘酢和え オレンジ	生揚げ・牛豚ひき肉・大豆たんぱく・赤みそ	玉ねぎ・グリーンピース・にんにく・しょうが ほうれん草・人参 オレンジ	米(国産)・押麦 油・砂糖・でん粉 マロニー・砂糖	中華だし・■醤油 酢・■醤油	★七草風粥 お茶
8	水	ごはん 白身魚の唐揚げ 白菜とえのきの和え物 味噌汁	ホキ 豆腐・赤みそ	しょうが 白菜・小松菜・人参・えのきだけ かぼちゃ	米(国産) ■小麦粉・でん粉・油 砂糖 ■おつゆ麴	■醤油・料理酒 だし・■醤油 だし	★金時豆ホットケーキ 牛乳
9	木	ごはん 鶏肉のおかか焼 キャベツの塩昆布和え 高野豆腐の卵とじ（卵なし） 味噌汁	鶏肉・かつお節 凍り豆腐・●卵 油揚げ・赤みそ	キャベツ・人参・■塩昆布 干しいたけ・グリーンピース 玉ねぎ	米(国産) 砂糖・■小麦粉・油 砂糖 じゃが芋	■醤油・本みりん だし・■醤油 だし	お菓子 牛乳
10	金	豆腐の肉味噌丼 さつま芋の天ぷら 味噌汁 バナナ	豆腐・牛豚ひき肉・赤みそ 油揚げ・赤みそ	人参・しょうが 玉ねぎ・わかめ バナナ	米(国産)・砂糖・でん粉 さつま芋・■小麦粉・油	だし・料理酒・本みりん だし	★カレーチーズラスク （アレルギー対応あり） 牛乳
14	火	ごはん 鶏肉のバーベキューソース焼 ウインナーと小松菜のソテー たまごスープ（卵なし） オレンジ	鶏肉 ウインナー ●卵	しょうが 小松菜・人参・玉ねぎ 玉ねぎ・ほうれん草 オレンジ	米(国産) 油・砂糖 油	塩・トマトケチャップ・とんかつソース・■醤油・料理酒 ■チキンコンソメ ■チキンコンソメ	★黒糖お麴ラスク （アレルギー対応あり） 牛乳
15	水	【お誕生会】わかめごはん 油淋鶏 ナムル 中華スープ フルーツゼリー	鶏肉	わかめご飯の素 青ねぎ 白菜・小松菜・人参 玉ねぎ・人参・干しいたけ	米(国産) でん粉・油・砂糖 砂糖 フルーツ&キャロットゼリー	料理酒・■醤油・酢 ■醤油 中華だし・■醤油・塩	★お誕生会ケーキ りんごジュース
16	木	麦入りごはん 白身魚の磯辺揚げ 小松菜の納豆和え 豚汁	ホキ 納豆 豚肉・赤みそ	あおさのり 小松菜・緑豆もやし・人参 玉ねぎ・人参・ごぼう・青ねぎ	米(国産)・押麦 ■小麦粉・油 さつま芋	塩 ■醤油・だし だし	お菓子 牛乳
17	金	【防災おにぎりデー】おにぎり			米(国産)		★たべるいりこ お菓子 牛乳
20	月	ごはん 鶏肉のねぎ焼 蒸しかぼちゃ コーンとキャベツのサラダ 味噌汁	鶏肉 豆腐・赤みそ	青ねぎ かぼちゃ コーン・キャベツ・きゅうり 人参・わかめ	米(国産) 砂糖・油 砂糖・油	■醤油・本みりん 酢・塩 だし	お菓子 牛乳
21	火	ごはん 赤魚の味噌焼 チンゲン菜のごま和え じゃが芋と厚揚げの煮物 すまし汁	赤魚・赤みそ 生揚げ	チンゲン菜・白菜・人参 グリーンピース 玉ねぎ・人参・青ねぎ	米(国産) 砂糖・油 ㊥白ごま・砂糖 じゃが芋・砂糖	本みりん ■醤油・だし だし・■醤油・料理酒 だし・■醤油・塩	お菓子 牛乳
22	水	麦入りごはん 五目卵（鶏肉の照焼） ブロッコリーとちくわの和え物 味噌汁 オレンジ	●卵 ちくわ 赤みそ	玉ねぎ・人参・干しいたけ・さやいんげん ブロッコリー・キャベツ・人参 玉ねぎ オレンジ	米(国産)・押麦 油・砂糖 砂糖 さつま芋・■おつゆ麴	■醤油・本みりん・だし ■醤油・だし だし	★きなこクッキー （アレルギー対応あり） 牛乳
23	木	ごはん 味噌そぼろ肉じゃが おかかサラダ パイン缶	牛豚ひき肉・赤みそ かつお節	玉ねぎ・人参・グリーンピース 大根・ブロッコリー・人参 パイン(缶詰)	米(国産) 油・じゃが芋・砂糖 油・砂糖	本みりん・料理酒・だし ■醤油・酢	★コーンマヨトースト （アレルギー対応あり） 牛乳
24	金	ごはん 豚肉と野菜の甘酢炒め 花野菜サラダ 味噌汁 みかん缶	豚肉 豆腐・赤みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・生しいたけ カリフラワー・ブロッコリー・コーン 人参・青ねぎ みかん(缶詰)	米(国産) 油・砂糖・でん粉 マヨネーズタイプ(卵不使用)	料理酒・塩・酢・■醤油・トマトケチャップ・中華だし だし	★野菜蒸しパン 牛乳
27	月	ごはん 鶏肉の味噌焼 かぼちゃの旨煮 チンゲン菜のおかか和え すまし汁	鶏肉・赤みそ かつお節	かぼちゃ チンゲン菜・キャベツ・人参 玉ねぎ・人参・わかめ	米(国産) 砂糖・油 砂糖 砂糖	本みりん だし・■醤油・本みりん ■醤油 だし・■醤油・塩	お菓子 牛乳
28	火	ごはん サワラの照焼 切干大根の煮物 味噌汁 オレンジ	さわら 油揚げ 赤みそ	切干大根・人参・さやいんげん 玉ねぎ・小松菜・えのきだけ オレンジ	米(国産) 砂糖・油 油・砂糖	■醤油・本みりん だし・■醤油・料理酒 だし	お菓子 牛乳
29	水	麦入りごはん 回鍋肉 ポテトサラダ 中華スープ	■鶏レバー煮込み・豚肉・赤みそ 豆腐	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・にんにく ミックスベジタブル 人参・干しいたけ	米(国産)・押麦 油・砂糖 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)	料理酒・■醤油 塩 中華だし・■醤油・塩	★あずきスコーン （アレルギー対応あり） 牛乳
30	木	ロールパン（麦ロール） コロッケ（鶏肉の唐揚げ） ひじきサラダ 冬野菜ポトフ 黄桃缶	ツナフレーク ウインナー	ひじき・コーン・さやいんげん 大根・玉ねぎ・人参・ブロッコリー 黄桃(缶詰)	■/▲ロールパン ■/▲牛肉コロッケ・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	■醤油 ■チキンコンソメ	★ツナおむすび お茶
31	金	ボークカレー（肉じゃが） キャベツと小松菜のサラダ みかん缶	豚肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・小松菜・コーン・人参 みかん（缶詰）	米(国産)・じゃが芋・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	■/▲カレールウ	お菓子 牛乳

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

久徳うぐいすこども園 2歳以上 昼食・おやつ(午後)

- ・食の記念日は「おむすび」の日です。1/30日に提供します。
- ・7日は「七草風粥」をおやつに提供します。お正月に美味しいものをたくさん食べた胃腸を少し休めましょう。

★新メニュー 「カレーチーズラスク」

強化メニューについて～

「鉄強化メニュー」では、鉄分の多い食材(卵や鶏レバー・大豆製品など)を使用した献立です。（1/22 五目卵 1/29 回鍋肉）
「カルシウム強化」・・・毎月1回 午後のおやつに「いりこ」を提供します。

「減塩メニュー」では汁物をぬいたり、素材の味を生かせる調理方法で減塩対策をした献立です。（1/7 1/23 汁物なし）



1月給食だより（離乳食）



※乳児の午前おやつは「牛乳」です

※お米は「多賀町産」を使用しております。

日付	曜日	昼食	初期 （5-6か月ごろ）	中期 （7-8か月ごろ）	後期 （9-11か月ごろ）	完了期 （12-18か月ごろ）	1歳児さんクラス
6	月	ごはん 照焼ハンバーグ マカロニサラダ 味噌汁 パイン缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 鶏とブロッコリーのそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 鶏とブロッコリーのそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 鶏とブロッコリーのそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	
7	火	麦入りごはん 麻婆厚揚げ 甘酢和え オレンジ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（じゃが芋）	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 キャベツの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 キャベツの煮浸し 味噌汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 キャベツの和え物 味噌汁	
8	水	ごはん 白身魚の唐揚げ 白菜とえのきの和え物 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	ごはん 白身魚の煮付 白菜とえのきの和え物 味噌汁
9	木	ごはん 鶏肉のおかか焼 キャベツの塩昆布和え 高野豆腐の卵とし 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ そぼろの味噌煮 豆腐の煮物 すまし汁	5倍がゆ そぼろの味噌煮 豆腐の煮物 すまし汁	軟飯 そぼろの味噌煮 豆腐の煮物 すまし汁	
10	金	豆腐の肉味噌丼 さつま芋の天ぷら 味噌汁 バナナ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（さつま芋） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 白身魚の煮付 大根の煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 大根の煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 大根の煮物 味噌汁	豆腐の肉味噌丼 さつま芋の煮物 味噌汁 バナナ
14	火	ごはん 鶏肉のバーベキューソース焼 ウィンナーと小松菜のソテー たまごスープ オレンジ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 小松菜の煮浸し すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 小松菜の煮浸し すまし汁	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 小松菜の煮浸し スープ	
15	水	わかめごはん 油淋鶏 ナムル 中華スープ フルーツゼリー	10倍がゆ 野菜すりつぶし（じゃが芋） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 玉ねぎのそぼろ煮 白菜の煮浸し すまし汁	5倍がゆ 玉ねぎのそぼろ煮 白菜の煮浸し すまし汁	軟飯 玉ねぎのそぼろ煮 ナムル すまし汁	わかめごはん 鶏肉の煮付 ナムル 中華スープ フルーツゼリー
16	木	麦入りごはん 白身魚の磯辺揚げ 小松菜の納豆和え 豚汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し 汁物	5倍がゆ 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 小松菜の和え物 豚汁（ごぼうなし）	麦入りごはん 白身魚の煮付 小松菜の納豆和え 豚汁
17	金	ごはん サケの塩こうじ焼 大根と鶏肉の煮物 味噌汁 バナナ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（さつま芋） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 大根の煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 大根の煮物 味噌汁	軟飯 豆腐のそぼろ煮 大根サラダ 味噌汁	
20	月	ごはん 鶏肉のねぎ焼 蒸しかぼちゃ コーンとキャベツのサラダ 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 蒸しかぼちゃ 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 蒸しかぼちゃ 味噌汁	軟飯 鶏肉のねぎ焼 蒸しかぼちゃ 味噌汁	
21	火	ごはん 赤魚の味噌焼 チンゲン菜のごま和え じゃが芋と厚揚げの煮物 すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（じゃが芋）	7倍がゆ 白身魚の味噌煮 じゃが芋の煮物 すまし汁	5倍がゆ 白身魚の味噌煮 じゃが芋の煮物 すまし汁	軟飯 白身魚の味噌煮 じゃが芋の煮物 すまし汁	
22	水	麦入りごはん 五目卵 ブロッコリーとちくわの和え物 味噌汁 オレンジ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 蒸し野菜 味噌汁	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 蒸し野菜 味噌汁	軟飯 鶏肉の照焼 ブロッコリーの和え物 味噌汁	
23	木	ごはん 味噌そぼろ肉じゃが おかかサラダ パイン缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし（さつま芋） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 さつま芋の煮物 すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 さつま芋の煮物 すまし汁	軟飯 味噌そぼろ肉じゃが（グリーンピースなし） さつま芋の煮物 すまし汁	
24	金	ごはん 豚肉と野菜の甘酢炒め 花野菜サラダ 味噌汁 みかん缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 豚肉と野菜の炒め物 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	
27	月	ごはん 鶏肉の味噌焼 かぼちゃの旨煮 チンゲン菜のおかか和え すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 すまし汁	軟飯 鶏肉の味噌焼 かぼちゃの煮物 すまし汁	
28	火	ごはん サワラの照焼 切干大根の煮物 味噌汁 オレンジ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（さつま芋） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 白身魚の煮付 人参の煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 人参の煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 切干大根の煮物 味噌汁	
29	水	麦入りごはん 回鍋肉 ポテトサラダ 中華スープ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（じゃが芋）	7倍がゆ 玉ねぎのそぼろ煮 じゃが芋の煮物 すまし汁	5倍がゆ 玉ねぎのそぼろ煮 じゃが芋の煮物 すまし汁	軟飯 豚肉と野菜の味噌炒め じゃが芋の煮物 すまし汁	
30	木	ロールパン コロッケ ひじきサラダ 冬野菜ポトフ 黄桃缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 白身魚の煮付 大根の煮物 すまし汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 大根の煮物 すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 大根の煮物 すまし汁	ロールパン チキンソテー ひじきサラダ 冬野菜ポトフ 黄桃缶
31	金	ボークカレー キャベツと小松菜のサラダ みかん缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。



うぐいすこども園 2月給食だより



アレルギー表示

■小麦 *そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに ㊥ごま

★手作りおやつ
牛乳（豆乳）

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	
3	月	ごはん オープンオムレツ（チキンソテー） 千切大根のサラダ 味噌汁 パイナップル	●卵・▲牛乳・ウインナー 赤みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース 切干大根・きゅうり・コーン チンゲン菜 パイナップル（缶詰）	米(国産) 油 砂糖・油 ■おつゆ麴・さつま芋	■チキンコンソメ・塩 ■醤油・酢 だし	★ふんわり鬼まんじゅう 牛乳
4	火	ごはん とり天ぷら 白菜と胡瓜の酢の物 味噌汁	鶏肉 生揚げ・赤みそ	白菜・きゅうり 人参・青ねぎ	米(国産) ■小麦粉・油 砂糖 じゃが芋	塩 酢・■醤油 だし	お菓子 牛乳
5	水	ごはん サケのバター風味醤油焼（マーガリンなし） キャベツの和え物 すまし汁 オレンジ	さけ	キャベツ・小松菜・人参 玉ねぎ・わかめ オレンジ	米(国産) ■小麦粉・油・▲マーガリン 砂糖 ■おつゆ麴	塩・■醤油 ■醤油・だし だし・■醤油・塩	★ジャムサンド （アレルギー対応あり） 牛乳
6	木	麦入りごはん 豆腐チャンプルー（卵なし） チキンナゲット（チキンソテー） 中華スープ	豚肉・豆腐・●卵 ■/●/▲チキンナゲット	玉ねぎ・緑豆もやし・ニラ・干しいたけ・しょうが ほうれん草・玉ねぎ・コーン	米(国産)・押麦 油・砂糖	■醤油・中華だし・料理酒・塩 中華だし・■醤油・塩	お菓子 牛乳
7	金	ロールパン（麦ロール） クリームシチュー（ポトフ） スパゲティサラダ みかん缶	鶏肉・▲スキムミルク ツナフレーク	玉ねぎ・人参・ブロッコリー きゅうり・黄パプリカ みかん(缶詰)	■/▲ロールパン じゃが芋・油 ■スパゲティ・マヨネーズタイプ(卵不使用)	■/▲クリームシチューミックス	★味噌おにぎり お茶
10	月	ごはん 豚肉のチャプチェ ブロッコリーのオーロラ和え 中華スープ 黄桃缶	豚肉 豆腐	玉ねぎ・赤パプリカ・さやいんげん ブロッコリー・人参・コーン ほうれん草・人参 黄桃(缶詰)	米(国産) 緑豆春雨・油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用)	■醤油・本みりん・料理酒 トマトケチャップ 中華だし・■醤油・塩	★オレンジパンケーキ 牛乳
12	水	親子丼（卵なし） 高野豆腐サラダ 豚汁 オレンジ	鶏肉・●卵 凍り豆腐・ツナフレーク 豚肉・赤みそ	玉ねぎ・青ねぎ きゅうり・れんこん・人参 玉ねぎ・人参・ごぼう オレンジ	米(国産)・砂糖 砂糖 さつま芋	だし・■醤油・本みりん・料理酒 ■醤油・酢 だし	お菓子 牛乳
13	木	【お誕生会】ふりかけごはん ローストチキン マカロニサラダ スープ ぶどうゼリー	鶏肉	にんにく ブロッコリー・人参・コーン キャベツ・小松菜・人参	米(国産) 油 ■マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用)	ゆかり 塩・■醤油・料理酒 ■チキンコンソメ ぶどうゼリー	★お誕生会ケーキ りんごジュース
14	金	ごはん サワラの味噌焼 根菜ひじき煮 小松菜のごま和え すまし汁	さわら・赤みそ 油揚げ	れんこん・人参・ひじき・さやいんげん 小松菜・キャベツ 玉ねぎ・人参	米(国産) 砂糖・油 砂糖 ㊥白ごま・砂糖 ■おつゆ麴	料理酒・本みりん だし・■醤油・本みりん ■醤油 だし・■醤油・塩	お菓子 （アレルギー対応あり） 牛乳
17	月	【防災おにぎりデー】おにぎり			米(国産)		★ツナトースト （アレルギー対応あり） 牛乳
18	火	ごはん 鶏肉と冬根菜の煮物 きゅうりと白菜の赤しそ和え 味噌汁 オレンジ	鶏肉 生揚げ・赤みそ	大根・ごぼう・人参・干しいたけ きゅうり・白菜 わかめ オレンジ	米(国産) さつま芋・砂糖 ■おつゆ麴	だし・■醤油・本みりん・料理酒 ゆかり だし	★ホットケーキ （アレルギー対応あり） 牛乳
19	水	ごはん 赤魚の竜田揚げ 小松菜の納豆和え 味噌汁	赤魚 納豆 赤みそ	しょうが 小松菜・緑豆もやし・人参 ほうれん草・かぼちゃ・玉ねぎ	米(国産) でん粉・油	■醤油・本みりん ■醤油・だし だし	★たべるいりこ お菓子 牛乳
20	木	麦入りごはん 鶏肉のおかか焼 高野豆腐の煮物 もやしとちくわの磯和え 味噌汁	鶏肉・かつお節 凍り豆腐 ちくわ 豆腐・赤みそ	人参・干しいたけ 緑豆もやし・ほうれん草・のり 玉ねぎ・人参	米(国産)・押麦 砂糖・■小麦粉・油 砂糖 砂糖	■醤油・本みりん だし・■醤油・本みりん ■醤油 だし	お菓子 牛乳
21	金	豚肉と野菜のあんかけ丼 チンゲン菜のおかか和え 味噌汁	豚肉 かつお節 豆腐・赤みそ	玉ねぎ・白菜・人参・干しいたけ チンゲン菜・緑豆もやし・人参 玉ねぎ・わかめ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖	だし・■醤油・本みりん・料理酒 ■醤油 だし	★マーブルクッキー （アレルギー対応あり） 牛乳
25	火	ごはん ハンバーグ（チキンソテー） ブロッコリーの塩昆布和え フライドポテト 味噌汁	■/▲ハンバーグ 油揚げ・赤みそ	ブロッコリー・人参・コーン・■塩昆布 大根・人参	米(国産) 油 ポテトフライ・油	トマトケチャップ・ウスターソース だし 塩 だし	お菓子 牛乳
26	水	ごはん 鶏肉の味噌照焼 ビーフンソテー すまし汁 バナナ	鶏肉・赤みそ 豚ひき肉 豆腐	人参・ピーマン チンゲン菜・人参 バナナ	米(国産) 砂糖・油 ビーフン・油	本みりん・料理酒 中華だし だし・■醤油・塩	お菓子 （アレルギー対応あり） 牛乳
27	木	ボークカレー（ポトフ） ごぼうサラダ オレンジ	豚肉・■鶏レバー煮込み ごぼうサラダ	玉ねぎ・人参 ごぼう・きゅうり・黄パプリカ・人参 オレンジ	じゃが芋・油・米(国産) マヨネーズタイプ(卵不使用)	■/▲カレールー ■醤油	お菓子 牛乳
28	金	麦入りごはん 白身魚のチーズフライ（チーズなし） カリフラワーとキャベツのサラダ スープ	ホキ・▲粉チーズ	カリフラワー・キャベツ・人参 チンゲン菜・玉ねぎ	米(国産)・押麦 ■小麦粉・■パン粉・油 油・砂糖 じゃが芋	塩 酢・■醤油 ■チキンコンソメ	★ブルーベリーマフィン （アレルギー対応あり） 牛乳

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

久徳うぐいすこども園 2歳以上 昼食・おやつ(午後)

・2025年の節分は2/2(日)です。おやつに鬼まんじゅうを提供します。(2/3)
・食の記念日は2月10日「パンケーキの日」です。

強化メニューについて～
「鉄強化メニュー」では、鉄分の多い食材(卵や鶏レバー・大豆製品など)を使用した献立です。
(2/3 オープンオムレツ 2/27 ボークカレー(鶏レバー入り))

「カルシウム強化」・・・毎月1回 午後のおやつに「いりこ」を提供します。



2月給食だより（離乳食）



※乳児の午前おやつは「牛乳」です

※お米は「多賀町産」を使用しております。

日付	曜日	昼食	初期 （5-6か月ごろ）	中期 （7-8か月ごろ）	後期 （9-11か月ごろ）	完了期 （12-18か月ごろ）	1歳児さんクラス
3	月	ごはん オープンオムレツ 千切大根のサラダ 味噌汁 パイン缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（じゃが芋）	7倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 ブロッコリーの和え物 味噌汁	
4	火	ごはん とり天ぷら 白菜と胡瓜の酢の物 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 白菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 白菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 白菜の和え物 味噌汁	ごはん 鶏肉の煮付 白菜と胡瓜の酢の物 味噌汁
5	水	ごはん サケのバター風味醤油焼 キャベツの和え物 すまし汁 オレンジ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（さつま芋） 野菜すりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 キャベツの和え物 すまし汁	
6	木	麦入りごはん 豆腐チャンプルー チキンナゲット 中華スープ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 蒸かぼちゃ 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 蒸かぼちゃ 味噌汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 蒸かぼちゃ 味噌汁	
7	金	ロールパン クリームシチュー スパゲティサラダ みかん缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし（じゃが芋） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 ボトフ ブロッコリーの煮浸し すまし汁	
10	月	ごはん 豚肉のチャプチェ ブロッコリーのオーロラ和え 中華スープ 黄桃缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 鶏とインゲンの煮物 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 鶏とインゲンの煮物 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 豚肉の炒め物 ブロッコリーの和え物 味噌汁	
11	火						
12	水	親子丼 高野豆腐サラダ 豚汁 オレンジ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 鶏と野菜のあんかけ 豆腐の煮物 味噌汁	5倍がゆ 鶏と野菜のあんかけ 豆腐の煮物 味噌汁	軟飯 鶏と野菜のあんかけ 豆腐の煮物 味噌汁	
13	木	ふりかけごはん ローストチキン マカロニサラダ スープ ぶどうゼリー	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（じゃが芋）	7倍がゆ 白身魚の煮付 蒸し野菜 すまし汁	5倍がゆ 白身魚の味噌煮 蒸し野菜 すまし汁	軟飯 白身魚の味噌煮 蒸し野菜 すまし汁	
14	金	ごはん サワラの味噌焼 根菜ひじき煮 小松菜のごま和え すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（さつま芋） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 すまし汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 すまし汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 すまし汁	
17	月	ごはん 白身魚のみぞれあん ブロッコリーの和え物 厚揚げとかぼちゃの煮物 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 豆腐のくす煮 大根の煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐のくす煮 干切大根の煮物 味噌汁	軟飯 豆腐のくす煮 干切大根の煮物 味噌汁	
18	火	ごはん 鶏肉と冬根菜の煮物 さゆうりと白菜の赤しそ和え 味噌汁 オレンジ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	
19	水	ごはん 赤魚の竜田揚げ 小松菜の納豆和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（さつま芋） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 鶏と根菜の煮物 白菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 鶏と根菜の煮物 白菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 鶏と根菜の煮物 白菜の煮浸し 味噌汁	ごはん 白身魚の煮付 小松菜の納豆和え 味噌汁
20	木	麦入りごはん 鶏肉のおかか焼 高野豆腐の煮物 もやしとちくわの磯和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 豆腐の煮物 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 豆腐の煮物 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 豆腐の煮物 味噌汁	
21	金	豚肉と野菜のあんかけ丼 チンゲン菜のおかか和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（さつま芋） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 鶏と野菜のあんかけ さつま芋の煮物 味噌汁	5倍がゆ 鶏と野菜のあんかけ さつま芋の煮物 味噌汁	軟飯 豚肉と野菜のあんかけ さつま芋の煮物 味噌汁	
24	月						
25	火	ごはん ハンバーグ ブロッコリーの塩昆布和え フライドポテト 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 ブロッコリーの和え物 味噌汁	ごはん ハンバーグ ブロッコリーの塩昆布和え 焼きポテト 味噌汁
26	水	ごはん 鶏肉の味噌照焼 ビーフンソテー すまし汁 バナナ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（かぼちゃ） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 鶏と野菜の味噌煮 かぼちゃの煮物 すまし汁	5倍がゆ 鶏と野菜の味噌煮 かぼちゃの煮物 すまし汁	軟飯 鶏と野菜の味噌煮 かぼちゃの煮物 すまし汁	
27	木	ボークカレー（鶏レバー入り） ごぼうサラダ オレンジ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（さつま芋） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 蒸し野菜 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 蒸し野菜 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 蒸し野菜 味噌汁	
28	金	麦入りごはん 白身魚のチーズフライ カリフラワーとキャベツのサラダ スープ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（じゃが芋）	7倍がゆ 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 キャベツの和え物 すまし汁	麦入りごはん 白身魚の煮付 カリフラワーとキャベツのサラダ スープ

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。



うぐいすこども園 3月給食だより



アレルギー表示		■小麦 ＊そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに ㊤ごま					★手作りおやつ 牛乳（豆乳）
日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	
3	月	ひなちらし 鶏肉と大根の煮物 すまし汁 いちごゼリー	鶏肉	人参・きゅうり・コーン・のり 大根・人参・干しいたけ・グリーンピース 玉ねぎ・ほうれん草	米(国産)・砂糖 砂糖 ■花麩	酢・塩 だし・■醤油・料理酒 だし・■醤油・塩 いちごゼリー	★プリン風蒸しパン 牛乳
4	火	ごはん ＊チーズハンバーグ（チキンソテー） フライドポテト ブロッコリーのサラダ はるさめスープ	■/▲ハンバーグ・▲ミックスチーズ	ドライパセリ ブロッコリー・人参・コーン グリーンアスパラガス・人参	米(国産) 油 ポテトフライ・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 緑豆春雨	塩 中華だし・■醤油・塩	お菓子 牛乳
5	水	ごはん 赤魚の味噌焼 春雨の酢の物 じゃが芋と厚揚げの煮物 すまし汁	赤魚・赤みそ 生揚げ	コーン・きゅうり・人参 グリーンピース 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産) 砂糖・油 緑豆春雨・砂糖 じゃが芋・砂糖 ■おつゆ麩	本みりん だし・酢・■醤油 だし・■醤油・料理酒 だし・■醤油・塩	お菓子 牛乳
6	木	＊チキンカレー（ポトフ） ひじきサラダ オレンジ	鶏肉	玉ねぎ・人参 ひじき・人参・コーン・さやいんげん オレンジ	米(国産)・じゃが芋・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	■/▲カレールウ ■醤油	★ジャムサンド （アレルギー対応あり） 牛乳
7	金	【防災の日】白がゆ チキンフレーク コーン添え 野菜ジュース みかん缶	チキンフレーク	ヤングコーン 野菜ジュース みかん(缶詰)	白がゆ		★ふりかけおにぎり
10	月	麦入りごはん 中華オムレツ（鶏肉の照焼） 白菜のごま和え 味噌汁 オレンジ	●卵・●/▲ベーコン 油揚げ・赤みそ	玉ねぎ・赤パプリカ・青ねぎ 白菜・チンゲン菜・人参 大根・人参 オレンジ	米(国産)・押麦 油 ㊤白ごま・砂糖	中華だし・■醤油 ■醤油 だし	お菓子 牛乳
11	火	【お誕生会】わかめごはん ＊鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ 味噌汁 みかんゼリー	鶏肉 赤みそ	わかめご飯の素 しょうが ブロッコリー・人参・黄パプリカ 玉ねぎ・小松菜・えのきたけ	米(国産) ■小麦粉・でん粉・油 ■マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) みかんゼリー	■醤油・料理酒 だし	★お誕生会ケーキ（ココア） りんごジュース
12	水	麦入りごはん 鶏肉の土佐焼 切干大根の煮物 小松菜の納豆和え 味噌汁	鶏肉・かつお節 油揚げ 納豆 赤みそ	切干大根・人参・さやいんげん 小松菜・キャベツ・人参 玉ねぎ	米(国産)・押麦 砂糖・油 油・砂糖 じゃが芋・■おつゆ麩	■醤油・本みりん・料理酒 だし・■醤油・料理酒 ■醤油・だし だし	お菓子 牛乳
13	木	麻婆丼 春雨サラダ 中華スープ みかん缶	豆腐・牛豚ひき肉・大豆たんぱく・赤みそ	グリーンピース・にんにく・しょうが きゅうり・人参 チンゲン菜・玉ねぎ・コーン みかん(缶詰)	米(国産)・油・砂糖・でん粉 緑豆春雨・マヨネーズタイプ(卵不使用)	中華だし・■醤油・塩 ■醤油 中華だし・■醤油・塩	★クラッカージャムサンド（未満児） ★スモア風マシュマロサンド（以上児） 牛乳
14	金	ロールパン（麦ロール） ミートスパゲティ ブロッコリーのサラダ ポトフ風スープ パイン缶	牛豚ひき肉・大豆たんぱく ウインナー	玉ねぎ・コーン・グリーンピース ブロッコリー・人参・黄パプリカ 玉ねぎ・人参 パイン（缶詰）	■/▲ロールパン ■スパゲティ・油 油・砂糖 じゃが芋	■チキンコンソメ・トマトケチャップ 酢・■醤油 ■チキンコンソメ	★たこ焼き風おにぎり お茶
17	月	ごはん 鶏肉のバーベキューソース 花野菜のツナ和え 味噌汁 ＊フルーツヨーグルト（フルーツゼリー）	鶏肉 ツナフレーク 豆腐・赤みそ ▲ヨーグルト	カリフラワー・ブロッコリー・人参 玉ねぎ・小松菜 黄桃(缶詰)・パイン（缶詰）	米(国産) ■小麦粉・油・砂糖・でん粉 砂糖 砂糖	塩・ウスターソース・トマトケチャップ・■醤油・■チキンコンソメ だし・■醤油 だし	お菓子 牛乳
18	火	麦入りごはん 豚肉のすき焼き風煮 さつま芋の天ぷら 大根の甘酢和え バナナ	豚肉・焼豆腐	白菜・玉ねぎ・干しいたけ・人参 大根・人参・きゅうり バナナ	米(国産)・押麦 ■おつゆ麩・砂糖 さつま芋・■小麦粉・油 砂糖	だし・本みりん・料理酒・■醤油 酢・■醤油	お菓子 牛乳
19	水	タコライス風ごはん 春雨サラダ 中華スープ オレンジ	大豆たんぱく・牛豚ひき肉 ツナフレーク	玉ねぎ・にんにく・コーン・赤パプリカ・キャベツ きゅうり・人参 大根・玉ねぎ・えのきたけ オレンジ	米(国産)・油 緑豆春雨・マヨネーズタイプ(卵不使用)	トマトケチャップ・ウスターソース・料理酒 ■醤油 中華だし・■醤油・塩	★たべるいりこ お菓子 牛乳
21	金	ごはん 白身魚の竜田揚げ 小松菜のおかか和え 味噌汁	ホキ かつお節 生揚げ・赤みそ	しょうが 小松菜・キャベツ・人参 かぼちゃ・青ねぎ	米(国産) でん粉・油 砂糖	■醤油・本みりん ■醤油・だし だし	★コーンマヨトースト （アレルギー対応あり） 牛乳
24	月	ごはん 揚げ魚のねぎ甘酢あん 小松菜の和え物 味噌汁	ホキ 豆腐・赤みそ	青ねぎ 小松菜・キャベツ・人参 人参・えのきたけ	米(国産) でん粉・油・砂糖 砂糖	■醤油・酢 ■醤油・だし だし	★小豆ホットケーキ （アレルギー対応あり） 牛乳
25	火	ごはん 回鍋肉 つるつるサラダ（ハムなし） 中華スープ バナナ	■鶏レバー煮込み・豚肉・赤みそ ●/▲ハム 豆腐	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・にんにく 人参・きゅうり チンゲン菜・えのきたけ バナナ	米(国産) 油・砂糖 マロニー・マヨネーズタイプ(卵不使用)	料理酒・■醤油 中華だし・■醤油・塩	お菓子 牛乳
26	水	ごはん 白身魚の△ニエルレモンバター風ソース（白身魚のケチャップソテー） 白菜とささみの和え物 焼かぼちゃ スープ	ホキ 鶏ささみ	にんにく・レモン果汁 さやいんげん・白菜・人参 かぼちゃ 大根・人参・コーン	米(国産) ■小麦粉・油・▲マーガリン 砂糖 油	塩・■醤油 だし・■醤油 ■チキンコンソメ	★チーズクッキー （アレルギー対応あり） 牛乳
27	木	ごはん 鶏肉のカレーマヨドレ焼 さつまいものレモン煮 ツナとキャベツのサラダ スープ	鶏肉 ツナフレーク	レモン果汁 キャベツ・ブロッコリー・レモン果汁 玉ねぎ・コーン・人参	米(国産) ■小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) さつま芋・砂糖 砂糖・油	塩・カレーパウダー 酢・塩・■醤油 ■チキンコンソメ	お菓子 牛乳
28	金	ごはん 赤魚の照焼 小松菜の塩昆布和え 根菜みそ汁 バナナ	赤魚 油揚げ・赤みそ	白菜・小松菜・人参・■塩昆布 大根・ごぼう・人参・青ねぎ バナナ	米(国産) 砂糖・油	■醤油・本みりん だし だし	★黒糖マラーカオ （アレルギー対応あり） 牛乳
31	月	麦入りごはん サケのあおさ焼 高野豆腐の煮物 もやしの和え物 味噌汁	さけ 凍り豆腐 ちくわ 赤みそ	あおさのり 人参・干しいたけ 緑豆もやし・きゅうり・人参 白菜・ほうれん草	米(国産)・押麦 砂糖・■小麦粉・油 砂糖 砂糖 砂糖 さつま芋	■醤油・本みりん だし・■醤油・本みりん ■醤油・だし だし	お菓子 牛乳

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

久徳うぐいすこども園 2歳以上 昼食・おやつ(午後)

・3/3はひな祭りメニューです。みんなで季節の行事をお祝いしましょう。
＊印はリクエストメニューです。
★新メニュー「プリン風蒸しパン」

強化メニューについて～
「鉄強化メニュー」では、鉄分の多い食材（卵や鶏レバー・大豆製品など）を使用した献立です。
（ 3/10 中華オムレツ 3/25 回鍋肉（鶏レバー入り） ）
「カルシウム強化」・・・毎月1回 午後のおやつに「いりこ」を提供します。



3月給食だより（離乳食）



※乳児の午前おやつは「牛乳」です

※お米は「多賀町産」を使用しております。

日付	曜日	昼食	初期 （5-6か月ごろ）	中期 （7-8か月ごろ）	後期 （9-11か月ごろ）	完了期 （12-18か月ごろ）	1歳児さんクラス
3	月	ひなちらし 鶏肉と大根の煮物 すまし汁 いちごゼリー	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（じゃが芋）	7倍がゆ 大根のそぼろ煮 蒸し野菜 すまし汁	5倍がゆ 大根のそぼろ煮 蒸し野菜 すまし汁	軟飯 鶏肉と大根の煮物 蒸し野菜 すまし汁	
4	火	ごはん ＊チーズハンバーグ フライドポテト ブロッコリーのサラダ はるさめスープ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 小松菜の和え物 味噌汁	ごはん チーズハンバーグ 焼きポテト ブロッコリーのサラダ はるさめスープ
5	水	ごはん 赤魚の味噌焼 春雨の酢の物 じゃが芋と厚揚げの煮物 すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（かぼちゃ） 野菜すりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 春雨の和え物 味噌汁	
6	木	＊チキンカレー ひじきサラダ オレンジ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 マカロニサラダ 味噌汁	
7	金	白がゆ チキンフレーク コーン添え 野菜ジュース みかん缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし（じゃが芋） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 白身魚の煮付 じゃが芋の煮物 すまし汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 じゃが芋の煮物 すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 じゃが芋の煮物 すまし汁	
10	月	麦入りごはん 中華オムレツ 白菜のごま和え 味噌汁 オレンジ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 白菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 白菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 白菜の煮浸し 味噌汁	
11	火	わかめごはん ＊鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ 味噌汁 みかんゼリー	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	白がゆ チキンフレーク	白がゆ チキンフレーク	白がゆ チキンフレーク	わかめごはん 鶏肉の煮付 マカロニサラダ 味噌汁 みかんゼリー
12	水	麦入りごはん 鶏肉の土佐焼 切干大根の煮物 小松菜の納豆和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 小松菜の和え物 味噌汁	
13	木	麻婆丼 春雨サラダ 中華スープ みかん缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ 豆腐の味噌そぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 豆腐の味噌そぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	軟飯 豆腐の味噌そぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	
14	金	ロールパン ミートスパゲティ ブロッコリーのサラダ ポトフ風スープ パイ缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし（じゃが芋） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 野菜のケチャップ煮 ブロッコリーのサラダ すまし汁	
17	月	ごはん 鶏肉のバーベキューソース 花野菜のツナ和え 味噌汁 ＊フルーツヨーグルト（パイナップル、黄桃）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 玉ねぎのそぼろ煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 玉ねぎのそぼろ煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	軟飯 鶏肉の塩焼 キャベツの煮浸し 味噌汁	
18	火	麦入りごはん 豚肉のすき焼き風煮 さつまいもの天ぷら 大根の甘酢和え バナナ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（さつまいも） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 さつまいもの煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 さつまいもの煮物 味噌汁	軟飯 豚肉と野菜の煮物 さつまいもの煮物 味噌汁	麦入りごはん 豚肉のすき焼き風煮 さつまいもの煮物 大根の甘酢和え バナナ
19	水	タコライス風ごはん 春雨サラダ 中華スープ オレンジ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 そぼろのケチャップ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	
20	木						
21	金	ごはん 白身魚の竜田揚げ 小松菜のおかか和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（じゃが芋） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 ブロッコリーのサラダ 味噌汁	ごはん 白身魚の煮付 小松菜のおかか和え 味噌汁
24	月	ごはん 揚げ魚のねぎ甘酢あん 小松菜の和え物 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（かぼちゃ） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 鶏と野菜の煮物 豆腐の煮物 味噌汁	5倍がゆ 鶏と野菜の煮物 豆腐の煮物 味噌汁	軟飯 豚肉と野菜の炒め物 豆腐の煮物 味噌汁	ごはん 焼き魚のねぎ甘酢あん 小松菜の和え物 味噌汁
25	火	ごはん 回鍋肉（鶏レバー入） つるつるサラダ 中華スープ バナナ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	
26	水	ごはん 白身魚のムニエル レモンバター風ソース 白菜とささみの和え物 焼かぼちゃ スープ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（じゃが芋） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	
27	木	ごはん 鶏肉のカレーマヨドレ焼 さつまいものレモン煮 ツナとキャベツのサラダ スープ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（さつまいも） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 鶏とブロッコリーの煮物 さつまいもの煮物 味噌汁	5倍がゆ 鶏とブロッコリーの煮物 さつまいもの煮物 味噌汁	軟飯 鶏とブロッコリーの煮物 さつまいもの煮物 味噌汁	
28	金	ごはん 赤魚の照焼 小松菜の塩昆布和え 根菜みそ汁 バナナ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（じゃが芋）	7倍がゆ 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し 味噌汁	
31	月	麦入りごはん サケのあおさ焼 高野豆腐の煮物 もやしの和え物 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 いんげんの煮物 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 切干大根の煮物 味噌汁	軟飯 鶏肉の照焼 切干大根の煮物 味噌汁	

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

うぐいすこども園 4月給食だより

		屋食	主な材料と体内での働き				★手作りおやつ 牛乳（豆乳）
日付	曜日		主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	
1	火	ごはん 洋風肉じゃが つるつるサラダ スープ パイン缶	豚肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース ブロッコリー・黄パプリカ 大根・チンゲン菜・コーン パイン（缶詰）	米(国産) じゃが芋・油・砂糖 マロニー・マヨネーズタイプ(卵不使用)	■チキンコンソメ・トマトケチャップ・ウスターソース ■醤油 ■チキンコンソメ	お菓子 牛乳
2	水	ごはん 豚肉のおかか炒め 豆腐シューマイ 味噌汁 バナナ	豚肉・かつお節 ■豆腐しゅうまい 赤みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン かぼちゃ・人参・えのきたけ バナナ	米(国産) 油・砂糖	■醤油・本みりん・料理酒 だし	★きなこサンド （アレルギー対応あり） 牛乳
3	木	ごはん 鮭のオーロラ焼 切干大根の煮物 ブロッコリーの和え物 すまし汁	さけ 生揚げ	切干大根・人参・さやいんげん ブロッコリー 玉ねぎ・ほうれん草	米(国産) ■小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油・砂糖 砂糖 ■おつゆ麴	塩・トマトケチャップ だし・■醤油・料理酒 ■醤油・だし だし・■醤油・塩	★黒糖マフィン （アレルギー対応あり） 牛乳
4	金	ごはん 揚げ鶏のトマトソース ひじきサラダ スープ	鶏肉	玉ねぎ・トマト(加工) ひじき・コーン・さやいんげん・人参 玉ねぎ・ドライパセリ	米(国産) ■小麦粉・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) じゃが芋	塩・トマトケチャップ ■醤油 ■チキンコンソメ	お菓子 牛乳
7	月	高野豆腐のそぼろ丼 ナムル 味噌汁 バナナ	凍り豆腐・豚ひき肉 豆腐・赤みそ	玉ねぎ・人参・しょうが・グリーンピース 緑豆もやし・チンゲン菜・人参 玉ねぎ・えのきたけ バナナ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖・⑨調合ごま油	■醤油・料理酒・だし ■醤油・塩 だし	お菓子 （アレルギー対応あり） 牛乳
8	火	麦入りごはん 鶏肉の塩こうじ焼 高野豆腐の煮物 チンゲン菜の和え物 味噌汁	鶏肉 凍り豆腐 赤みそ	人参・さやいんげん チンゲン菜・キャベツ・コーン かぼちゃ・人参・青ねぎ	米(国産)・押麦 油 砂糖 砂糖	塩こうじ ■醤油・本みりん・だし だし・■醤油 だし	お菓子 牛乳
9	水	ごはん ハンバーグ（チキンソテー） キャベツのサラダ フライドポテト スープ	■/▲ハンバーグ	キャベツ・小松菜・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・人参	米(国産) 油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) ポテトフライ・油	■チキンコンソメ・トマトケチャップ・とんかつソース 塩 ■チキンコンソメ	お菓子 （アレルギー対応あり） 牛乳
11	金	ごはん さわらのカレー風味焼 ごぼうサラダ スパゲティソテー スープ	さわら	にんにく ごぼう・きゅうり・黄パプリカ・人参 玉ねぎ・コーン チンゲン菜・玉ねぎ	米(国産) 油・でん粉 マヨネーズタイプ(卵不使用) ■スパゲティ・油 じゃが芋	塩・料理酒・■醤油・カレーパウダー ■醤油 塩・■チキンコンソメ ■チキンコンソメ	★ココアホットケーキ （アレルギー対応あり） 牛乳
14	月	麦入りごはん 白身魚の味付天ぷら 白菜の納豆和え 味噌汁	ホキ 納豆 赤みそ	白菜・ほうれん草・人参 大根・玉ねぎ・青ねぎ	米(国産)・押麦 砂糖・■小麦粉・油	■醤油・本みりん ■醤油・だし だし	お菓子 牛乳
15	火	ごはん 鶏肉のみそチーズ焼（チーズなし） チンゲン菜の和え物 金時豆煮 すまし汁	鶏肉・白みそ・▲粉チーズ ちくわ 金時豆煮	チンゲン菜・キャベツ・人参 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産) 砂糖・油 砂糖 ■おつゆ麴	本みりん だし・■醤油 だし・■醤油・塩	お菓子 （アレルギー対応あり） 牛乳
16	水	ホークカレー ブロッコリーのサラダ オレンジ	豚肉	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・キャベツ・コーン オレンジ	じゃが芋・油・米(国産) マヨネーズタイプ(卵不使用)	カレーフレーク	お菓子 （アレルギー対応あり） 牛乳
17	木	【防災おにぎりデー】おにぎり			米(国産)		★小倉トースト （アレルギー対応あり） 牛乳
18	金	ロールパン（麦ロール） チキンチャップ ブロッコリーのサラダ スープ バナナ	鶏肉	ブロッコリー・人参・コーン 玉ねぎ・ドライパセリ バナナ	■/▲ロールパン ■小麦粉・油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) じゃが芋	塩・トマトケチャップ・ウスターソース・■チキンコンソメ ■チキンコンソメ	★昆布おにぎり お茶
21	月	ごはん 豚肉と野菜の炒め物 小松菜のおかか和え 味噌汁 パイン缶	豚肉 かつお節 赤みそ	玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・赤パプリカ 小松菜・白菜・人参 人参・青ねぎ パイン（缶詰）	米(国産) 油・砂糖 砂糖 さつま芋	■醤油・本みりん・料理酒 だし・■醤油 だし	お菓子 （アレルギー対応あり） 牛乳
22	火	ごはん さわらの中華風蒲焼 もやしの中華和え ビーフンスープ 黄桃缶	さわら	緑豆もやし・きゅうり・コーン 玉ねぎ・ニラ・人参 黄桃(缶詰)	米(国産) でん粉・油・砂糖 砂糖・⑨調合ごま油 ビーフン	料理酒・■醤油・■オイスターソース ■醤油・中華だし 中華だし・■醤油・塩	★みかんヨーグルト （アレルギー対応あり） お茶
23	水	【お誕生会】わかめごはん 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ 味噌汁 メロンゼリー	鶏肉 油揚げ・赤みそ	わかめご飯の素 しょうが きゅうり・人参 玉ねぎ・人参	米(国産) ■小麦粉・でん粉・油 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) メロンゼリー	■醤油・料理酒 塩 だし	★お誕生会ケーキ りんごジュース
24	木	ごはん 豚肉と厚揚げの野菜炒め マロニーサラダ 中華スープ オレンジ	豚肉・生揚げ 豆腐	キャベツ・玉ねぎ・チンゲン菜・赤パプリカ 人参・きゅうり 小松菜・コーン オレンジ	米(国産) 油・砂糖 マロニー・油・マヨネーズタイプ(卵不使用)	中華だし・■醤油・料理酒 中華だし・■醤油・塩	★たべるいりこ お菓子 牛乳
25	金	ごはん 赤魚の味噌焼 小松菜ともやしのごま和え そうめん汁 バナナ	赤魚・赤みそ	小松菜・緑豆もやし・人参・コーン ほうれん草・人参 バナナ	米(国産) 砂糖・油 砂糖・⑨白ごま ■そうめん	本みりん ■醤油・だし だし・■醤油・塩	★さつま芋蒸しパン 牛乳
28	月	ごはん ガーリックチキン（鶏肉の照焼） ブロッコリーのサラダ スープ みかん缶	鶏肉	にんにく ブロッコリー・キャベツ・コーン かぼちゃ・玉ねぎ・えのきたけ みかん(缶詰)	米(国産) 砂糖・▲マーガリン マヨネーズタイプ(卵不使用)	■醤油・料理酒 ■チキンコンソメ	お菓子 牛乳
30	水	麦入りごはん サワラの照焼 小松菜の和え物 じゃが芋の煮物 味噌汁	さわら 赤みそ	小松菜・白菜・コーン 人参 玉ねぎ・人参・青ねぎ	米(国産)・押麦 砂糖・油 砂糖 じゃが芋・砂糖	■醤油・本みりん だし・■醤油 料理酒・だし・■醤油 だし	★黒糖お麴ラスク （アレルギー対応あり） 牛乳

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

久徳うぐいすこども園 2歳以上 屋食・おやつ(午後)

ご入園・ご進級おめでとうございます。
給食では和食を中心に、素材の味を感じてもらえるように心がけています。

・毎月「食の記念日」の紹介をします。
4月15日は「中華」の日です。さわらの中華風蒲焼を22日に提供します。

～強化メニューについて～
「カルシウム強化メニュー」・・・毎月1回 午後のおやつに「いりこ」を提供します。



4月給食だより（離乳食）



※乳児の午前おやつは「牛乳」です

※お米は「多賀町産」を使用しております。

日付	曜日	昼食	初期 (5-6か月ごろ)	中期 (7-8か月ごろ)	後期 (9-11か月ごろ)	完了期 (12-18か月ごろ)	1歳児さんクラス
1	火	ごはん 洋風肉じゃが つるつるサラダ スープ ハイン缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（じゃが芋）	7倍がゆ じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	
2	水	ごはん 豚肉のおかか炒め 豆腐シューマイ 味噌汁 バナナ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 豚肉の炒め物 かぼちゃの煮物 味噌汁	
3	木	ごはん 鮭のオーロラ焼 切干大根の煮物 ブロッコリーの和え物 すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 白身魚の煮付 いんげんの煮物 すまし汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 切干大根の煮物（厚揚げなし） すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 切干大根の煮物（厚揚げなし） すまし汁	
4	金	ごはん 揚げ鶏のトマトソース ひじきサラダ スープ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（じゃが芋）	5倍がゆ 玉ねぎのそぼろ煮 じゃが芋の煮物 すまし汁	5倍がゆ 玉ねぎのそぼろ煮 じゃが芋の煮物 すまし汁	軟飯 チキンソテー じゃが芋の煮物 すまし汁	ごはん 揚げ鶏⇒焼く ひじきサラダ スープ
7	月	高野豆腐のそぼろ丼 ナムル 味噌汁 バナナ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（かぼちゃ） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	
8	火	麦入りごはん 鶏肉の塩こうじ焼 高野豆腐の煮物 チンゲン菜の和え物 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 人参といんげんの煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 人参といんげんの煮物 味噌汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 人参といんげんの煮物 味噌汁	
9	水	ごはん ハンバーグ キャベツのサラダ フライドポテト スープ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 キャベツのサラダ 味噌汁	ごはん ハンバーグ キャベツのサラダ 焼きポテト スープ
11	金	ごはん さわらのカレー風味焼 ごぼうサラダ スパゲティソテー スープ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	
14	月	麦入りごはん 白身魚の味付天ぷら 白菜の納豆和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（さつまいも） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 白菜の和え物 味噌汁	麦入りごはん 白身魚の煮付 白菜の納豆和え 味噌汁
15	火	ごはん 鶏肉のみそチーズ焼 チンゲン菜の和え物 金時豆煮 すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ ブロッコリーのそぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	5倍がゆ ブロッコリーのそぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	軟飯 鶏肉のみそ焼 キャベツの煮浸し すまし汁	
16	水	ホークカレー ブロッコリーのサラダ オレンジ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（かぼちゃ） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	
17	木	ごはん 赤魚の照焼 もやしのごま和え 蒸しかぼちゃ すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 白身魚の煮付 蒸しかぼちゃ すまし汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 蒸しかぼちゃ すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 蒸しかぼちゃ すまし汁	
18	金	ロールパン チキンチャップ ブロッコリーのサラダ スープ バナナ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（さつまいも） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 鶏肉の照焼 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	
21	月	ごはん 豚肉と野菜の炒め物 小松菜のおかか和え 味噌汁 ハイン缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ キャベツのそぼろ煮 小松菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ キャベツのそぼろ煮 小松菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 豚肉の野菜炒め 小松菜の和え物 味噌汁	
22	火	ごはん さわらの中華風蒲焼 もやしの中華和え ビーフンスープ 黄桃缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし（じゃが芋） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 白身魚の味噌煮 豆腐の煮物 すまし汁	5倍がゆ 白身魚の味噌煮 豆腐の煮物 すまし汁	軟飯 白身魚の味噌煮 豆腐の煮物 すまし汁	
23	水	わかめごはん 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ 味噌汁 メロンゼリー	10倍がゆ 野菜すりつぶし（さつまいも） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 玉ねぎのそぼろ煮 人参の煮物 味噌汁	5倍がゆ 玉ねぎのそぼろ煮 人参の煮物 味噌汁	軟飯 鶏肉の煮付 ポテトサラダ 味噌汁	わかめごはん 鶏肉の煮付 ポテトサラダ 味噌汁 メロンゼリー
24	木	ごはん 豚肉と厚揚げの野菜炒め マロニーサラダ 中華スープ オレンジ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（じゃが芋）	7倍がゆ キャベツのそぼろ煮 豆腐の煮物 すまし汁	5倍がゆ キャベツのそぼろ煮 豆腐の煮物 すまし汁	軟飯 豚肉の野菜炒め 豆腐の煮物 すまし汁	
25	金	ごはん 赤魚の味噌焼 小松菜ともやしのごま和え そうめん汁 バナナ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（さつまいも） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 白身魚の味噌煮 小松菜の煮浸し すまし汁	5倍がゆ 白身魚の味噌煮 小松菜の煮浸し すまし汁	軟飯 白身魚の味噌煮 小松菜の煮浸し すまし汁	
28	月	ごはん ガーリックチキン ブロッコリーのサラダ スープ みかん缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし（かぼちゃ） 野菜すりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ ブロッコリーのそぼろ煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ ブロッコリーのそぼろ煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	軟飯 鶏肉の照焼 ブロッコリーのサラダ 味噌汁	
30	水	麦入りごはん サワラの照焼 小松菜の和え物 じゃが芋の煮物 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（じゃが芋） 野菜すりつぶし（人参）	5倍がゆ 白身魚の煮付 じゃが芋の煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 じゃが芋の煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 じゃが芋の煮物 味噌汁	

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

アレルギー表示							★手作りおやつ 牛乳（豆乳）
日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	
1	木	ごはん 豚肉のチャブチェ ブロッコリーのオーロラ和え 中華スープ パイン缶	豚肉 豆腐	玉ねぎ・赤パプリカ・さやいんげん ブロッコリー・人参・コーン ほうれん草・人参 パイン（缶詰）	米(国産) 緑豆春雨・油・砂糖 マヨネースタイプ(卵不使用)	■醤油・本みりん・料理酒 トマトケチャップ 中華だし・■醤油・塩	お菓子 牛乳
2	金	ゆかりごはん ミートローフ グリーンサラダ スープ バナナ	牛豚ひき肉・豆腐・豆乳	玉ねぎ ブロッコリー・キャベツ・コーン 大根・玉ねぎ・人参 バナナ	米(国産) ■パン粉・油 油・砂糖	ゆかり 塩・トマトケチャップ 酢・■醤油 ■チキンコンソメ	★ポテトフライあおさ味 お茶
7	水	ごはん マーマレードチキン マカロニサラダ 粉ふき芋 スープ	鶏肉	ミックスベジタブル ドライパセリ 玉ねぎ・人参・えのきたけ	米(国産) ■小麦粉・油・マーマレード ■マカロニ・マヨネースタイプ(卵不使用) じゃが芋	■醤油・本みりん 塩 ■チキンコンソメ	お菓子 牛乳
8	木	ごはん 白身魚の磯辺揚げ 筑前煮 味噌汁	ホキ 鶏肉・生揚げ 赤みそ	あおさのり ごぼう・れんこん・人参・干しいたけ・グリーンピース 玉ねぎ・チンゲン菜・えのきたけ	米(国産) ■小麦粉・油 油・砂糖	塩 だし・■醤油・料理酒・本みりん だし	★もちもち豆腐マフィン 牛乳
9	金	ロールパン（卵・乳なしパン） スパニッシュオムレツ（チキンソテー） ゆでブロッコリー マカロニのケチャップソテー スープ	●卵・▲牛乳・▲粉チーズ・●/▲ハム	玉ねぎ ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ・ほうれん草・コーン	■/▲ロールパン じゃが芋・油 ■マカロニ・油	■チキンコンソメ 塩 ■チキンコンソメ・トマトケチャップ ■チキンコンソメ	★ツナマヨおにぎり お茶
12	月	麦入りごはん 豚肉のケチャップ炒め ブロッコリーの和え物 味噌汁 黄桃缶	豚肉 ちくわ 赤みそ	玉ねぎ・ピーマン・えのきたけ ブロッコリー・人参 大根・小松菜・人参 黄桃(缶詰)	米(国産)・押麦 油・砂糖 砂糖	中華だし・トマトケチャップ ■醤油・だし だし	お菓子 牛乳
13	火	ごはん 鶏肉のおかか焼 切干大根の煮物 チンゲン菜のごま和え 味噌汁	鶏肉・かつお節 油揚げ 赤みそ	切干大根・人参・さやいんげん チンゲン菜・キャベツ・コーン 玉ねぎ・人参	米(国産) 砂糖・■小麦粉・油 油・砂糖 ⑩白ごま・砂糖 ■おつゆ麴	■醤油・本みりん だし・■醤油・料理酒 だし・■醤油 だし	★バナナホットケーキ 牛乳
14	水	ごはん フィッシュフライ 小松菜とささみの和え物 ひじき煮 味噌汁	ホキ 鶏ささみ 生揚げ 赤みそ	小松菜・白菜・人参 ひじき・人参・さやいんげん 大根・玉ねぎ・青ねぎ	米(国産) ■小麦粉・■パン粉・油 砂糖 砂糖	塩 だし・■醤油 だし・■醤油・本みりん だし	お菓子 （アレルギー対応あり） 牛乳
15	木	キーマカレー キャベツのサラダ みかん缶	牛豚ひき肉・大豆たんぱく	玉ねぎ・人参 キャベツ・ブロッコリー・人参 みかん（缶詰）	じゃが芋・油・米(国産) マヨネースタイプ(卵不使用)	カレーフレーク	お菓子 牛乳
16	金	【防災おにぎりデー】おにぎり			米(国産)		★レモントースト （アレルギー対応あり） 牛乳
19	月	ごはん サワラの照焼 高野豆腐とかぼちゃの煮物 味噌汁 バナナ	さわら 凍り豆腐 赤みそ	かぼちゃ・グリーンピース チンゲン菜・玉ねぎ・えのきたけ バナナ	米(国産) 砂糖・油 砂糖	■醤油・本みりん だし・■醤油・本みりん だし	たべるいりこ お菓子 お茶
20	火	ごはん 回鍋肉 大根と胡瓜の塩昆布和え 中華スープ パイン缶	豚肉・赤みそ 豆腐	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・にんにく 大根・きゅうり・人参・■塩昆布 小松菜・わかめ パイン（缶詰）	米(国産) 油・砂糖	料理酒・■醤油 中華だし・■醤油・塩	★アメリカンドッグ （アレルギー対応あり） 牛乳
21	水	【お誕生会】コーンピラフ チキンのマヨネーズ焼 ほうれん草のおかか和え 味噌汁 ゼリー	鶏肉 かつお節 油揚げ・赤みそ	コーン・ドライパセリ ほうれん草・緑豆もやし・人参 キャベツ・人参	米(国産) 油・■小麦粉・マヨネースタイプ(卵不使用) 砂糖 フルーツ&キャロットゼリー	■チキンコンソメ・塩 塩 だし・■醤油 だし	★お誕生会ケーキ りんごジュース
22	木	高野豆腐のそぼろ丼 中華春雨サラダ 根菜味噌汁 オレンジ	凍り豆腐・豚ひき肉 赤みそ	玉ねぎ・人参・しょうが・グリーンピース コーン・人参・きゅうり 玉ねぎ・人参・ごぼう・青ねぎ オレンジ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 緑豆春雨・⑩調合ごま油・砂糖 さつま芋	■醤油・料理酒・だし 酢・■醤油 だし	お菓子 牛乳
23	金	ごはん 鶏肉の天ぷら 小松菜の納豆和え 味噌汁	鶏肉 納豆 赤みそ	小松菜・緑豆もやし・人参 玉ねぎ・人参	米(国産) ■小麦粉・油 さつま芋	料理酒・■醤油 ■醤油・だし だし	★わかめおにぎり お茶
26	月	ごはん 麻婆豆腐 小松菜のおかか和え はるさめスープ オレンジ	豆腐・豚ひき肉・赤みそ かつお節	しょうが・にんにく・玉ねぎ・ニラ 小松菜・キャベツ・人参 グリーンアスパラガス・人参 オレンジ	米(国産) 油・砂糖・でん粉 砂糖 緑豆春雨	■醤油・料理酒・中華だし・塩 だし・■醤油 中華だし・■醤油・塩	★きなこちんすこう お茶
27	火	ごはん サケの塩焼 ひじき入りナムル 鶏肉と切干大根の煮物 味噌汁	さけ 鶏肉 生揚げ・赤みそ	ほうれん草・白菜・人参・ひじき 切干大根・人参 玉ねぎ・人参	米(国産) 油 砂糖・⑩調合ごま油 油・砂糖	塩 ■醤油・塩 だし・■醤油・本みりん・料理酒 だし	お菓子 牛乳
28	水	麦入りごはん すき焼き風煮 蒸しかぼちゃ ブロッコリーのツナ和え パイン缶	豚肉・焼豆腐 ツナフレーク	白菜・玉ねぎ・人参・グリーンピース かぼちゃ ブロッコリー・人参 パイン（缶詰）	米(国産)・押麦 砂糖 砂糖 砂糖	だし・本みりん・料理酒・■醤油 塩・■醤油 だし・■醤油	フルーツゼリー 牛乳
29	木	ごはん タンドリーチキン（鶏肉の照焼） ポテトサラダ 厚揚げと野菜のソテー スープ	鶏肉・▲ヨーグルト 生揚げ	にんにく・しょうが きゅうり・人参 緑豆もやし・小松菜・赤パプリカ 玉ねぎ・人参・ドライパセリ	米(国産) 油 じゃが芋・マヨネースタイプ(卵不使用) 油	塩・カレーパウダー・トマトケチャップ 塩 ■チキンコンソメ ■チキンコンソメ	★クラッカージャムサンド 牛乳
30	金	ごはん さわらの焼南蛮 レンコンきんぴら 味噌汁 バナナ	さわら 赤みそ	玉ねぎ・ピーマン・人参 れんこん・人参・さやいんげん 玉ねぎ・わかめ バナナ	米(国産) ■小麦粉・油・砂糖 油・砂糖・⑩調合ごま油 ■おつゆ麴	酢・■醤油 だし・■醤油・本みりん・料理酒 だし	お菓子 牛乳

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

久徳うぐいすこども園 2歳以上 昼食・おやつ(午後)

・5/2はこどもの日献立です。子どもたちの好きなメニューでお祝いします。
・5月の食の記念日は「マーマレード」の日です。7日に提供します。

強化メニューについて～
「鉄強化メニュー」では、鉄分の多い食材(卵・大豆製品など)を使用した献立です。
(5/9 スパニッシュオムレツ、5/26 麻婆豆腐)



5月給食だより（離乳食）



※乳児の午前おやつは「牛乳」です

日付	曜日	昼食	初期 (5-6か月ごろ)	中期 (7-8か月ごろ)	後期 (9-11か月ごろ)	完了期 (12-18か月ごろ)	1歳児さんクラス
1	木	ごはん 豚肉のチャプチェ ブロッコリーのオーロラ和え 中華スープ ハイン缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 豚肉と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	
2	金	ゆかりごはん ミートローフ グリーンサラダ スープ バナナ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	【午後おやつ】 ポテトフライあおさ味 ⇒焼きポテトあおさ味
7	水	ごはん マーマレードチキン マカロニサラダ 粉ふき芋 スープ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（じゃが芋） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ じゃが芋のそぼろ煮 マカロニと人参の煮物 すまし汁	5倍がゆ じゃが芋のそぼろ煮 マカロニと人参の煮物 すまし汁	軟飯 鶏肉の照焼 マカロニと人参の煮物 すまし汁	
8	木	ごはん 白身魚の磯辺揚げ 筑前煮 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ 豆腐のくす煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 豆腐のくす煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	軟飯 鶏肉の照焼 ほうれん草の和え物 味噌汁	ごはん 白身魚の煮付 筑前煮 味噌汁
9	金	ロールパン スパニッシュオムレツ ゆでブロッコリー マカロニのケチャップソテー スープ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（じゃが芋） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	
12	月	麦入りごはん 豚肉のケチャップ炒め ブロッコリーの和え物 味噌汁 黄桃缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 大根のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 大根のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 豚肉のケチャップ炒め ブロッコリーの和え物 味噌汁	
13	火	ごはん 鶏肉のおかか焼 切干大根の煮物 チンゲン菜のごま和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（さつま芋） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 いんげんの煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 切干大根の煮物（人参・いんげん） 味噌汁	軟飯 鶏肉の照焼 切干大根の煮物（人参・いんげん） 味噌汁	
14	水	ごはん フィッシュフライ 小松菜とささみの和え物 ひじき煮 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 小松菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 小松菜とささみの和え物 味噌汁	ごはん 白身魚の煮付 小松菜とささみの和え物 ひじき煮 味噌汁
15	木	キーマカレー キャベツのサラダ みかん缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（さつま芋）	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 味噌汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 味噌汁	
16	金	麦入りごはん 赤魚の味噌焼 小松菜の彩りたまご和え じゃが芋と厚揚げの煮物 すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（かぼちゃ） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 大根の煮物 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 大根の煮物 味噌汁	軟飯 豚肉のみそ炒め 大根の煮物 味噌汁	
19	月	ごはん サワラの照焼 高野豆腐とかぼちゃの煮物 味噌汁 バナナ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 キャベツのサラダ すまし汁	
20	火	ごはん 回鍋肉 大根と胡瓜の塩昆布和え 中華スープ ハイン缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（じゃが芋）	7倍がゆ 白身魚の味噌煮 じゃが芋の煮物 すまし汁	5倍がゆ 白身魚の味噌煮 じゃが芋の煮物 すまし汁	軟飯 白身魚の味噌煮 じゃが芋の煮物 すまし汁	【午後おやつ】 アメリカンドッグ ⇒プレーンパンケーキ
21	水	コーンピラフ チキンのマヨネーズ焼 ほうれん草のおかか和え 味噌汁 ゼリー	10倍がゆ 野菜すりつぶし（さつま芋） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 スパゲティと玉ねぎの煮物 すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 スパゲティと玉ねぎの煮物 すまし汁	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 スパゲティのケチャップソテー スープ	
22	木	高野豆腐のそぼろ丼 中華春雨サラダ 根菜味噌汁 オレンジ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（かぼちゃ） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	
23	金	ごはん 鶏肉の天ぷら 小松菜の納豆和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（さつま芋） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ ブロッコリーのそぼろ煮 さつま芋の煮物 味噌汁	5倍がゆ ブロッコリーのそぼろ煮 さつま芋の煮物 味噌汁	軟飯 鶏肉の煮付 さつま芋の煮物 味噌汁	ごはん 鶏肉の煮付 小松菜の納豆和え 味噌汁
26	月	ごはん 麻婆豆腐 小松菜のおかか和え はるさめスープ オレンジ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 小松菜の煮浸し すまし汁	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 小松菜の煮浸し すまし汁	軟飯 豆腐のそぼろ煮 小松菜の和え物 すまし汁	
27	火	ごはん サケの塩焼 ひじき入りナムル 鶏肉と切干大根の煮物 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（かぼちゃ） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 切干大根の煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 切干大根の煮物 味噌汁	
28	水	麦入りごはん すき焼き風煮 蒸しかぼちゃ ブロッコリーのツナ和え ハイン缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし（じゃが芋） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 鶏と豆腐の煮物 蒸しかぼちゃ 味噌汁	5倍がゆ 鶏と豆腐の煮物 蒸しかぼちゃ 味噌汁	軟飯 豚肉と豆腐の煮物 蒸しかぼちゃ 味噌汁	
29	木	ごはん タンダーリーチキン ポテトサラダ 厚揚げと野菜のソテー スープ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（かぼちゃ） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 パプリカの煮物 すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 パプリカの煮物 すまし汁	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 ポテトサラダ すまし汁	
30	金	ごはん さわらの焼南蛮 レンコンきんぴら 味噌汁 バナナ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（さつま芋） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。



うぐいすこども園 6月給食だより



アレルギー表示

■小麦 ＊そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに ⑨ごま

★手作りおやつ
牛乳（豆乳）

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後) 献立
			主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	
2	月	麦入りごはん 鶏肉の唐揚げ ごぼうサラダ すまし汁	鶏肉	しょうが ごぼう・きゅうり・黄パプリカ・人参 小松菜・玉ねぎ・人参	米(国産)・押麦 ■小麦粉・でん粉・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) ■おつゆ麴	■醤油・料理酒 ■醤油 だし・■醤油・塩	★たまご蒸しパン （アレルギー対応あり） 牛乳
3	火	ごはん サワラのつけ焼 ひじきと高野豆腐の煮物 チンゲン菜の納豆和え 味噌汁	さわら 凍り豆腐 納豆 油揚げ・赤みそ	ひじき・人参・さやいんげん チンゲン菜・白菜・人参 かぼちゃ・玉ねぎ	米(国産) 砂糖・油 油・砂糖	■醤油・本みりん だし・■醤油・料理酒 だし・■醤油 だし	お菓子 牛乳
4	水	チキンカレー ブロッコリーと白菜のおかか和え みかん缶	鶏肉 かつお節	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・白菜・人参 みかん(缶詰)	じゃが芋・油・米(国産) 砂糖	カレーフレーク ■醤油・だし	★きなこトースト （アレルギー対応あり） 牛乳
5	木	ごはん 鶏肉の梅おかか焼 小松菜の和え物 ウインナーともやしのソテー 味噌汁	鶏肉・かつお節 ちくわ ウインナー 赤みそ	練り梅 小松菜・白菜・人参 緑豆もやし・ニラ 玉ねぎ・人参	米(国産) 油 砂糖 油 ■おつゆ麴	本みりん・料理酒・■醤油 だし・■醤油 ■チキンコンソメ だし	お菓子 牛乳
6	金	ごはん 赤魚の味噌焼 キャベツの塩昆布和え さつま芋の煮物 すまし汁	赤魚・赤みそ 豆腐	キャベツ・ほうれん草・人参・■塩昆布 玉ねぎ・わかめ	米(国産) 砂糖・油 さつま芋・砂糖	本みりん だし だし・■醤油 だし・■醤油・塩	お菓子 （アレルギー対応あり） 牛乳
9	月	麦入りごはん 鶏肉のあおさ焼 ほうれん草と白菜の磯和え 金時豆 味噌汁	鶏肉 金時豆煮 赤みそ	あおさのり ほうれん草・白菜・人参・のり かぼちゃ・玉ねぎ・青ねぎ	米(国産)・押麦 砂糖・油 砂糖	■醤油・本みりん ■醤油・だし だし	お菓子 牛乳
10	火	ビビンバ丼 もやしのナムル 中華スープ オレンジ	牛豚ひき肉・大豆たんぱく	ほうれん草・玉ねぎ・人参・コーン 緑豆もやし・きゅうり・人参 玉ねぎ・ニラ・人参 オレンジ	油・米(国産) ⑨白ごま・砂糖・⑨調合ごま油	■/⑨焼肉のたれ ■醤油 中華だし・■醤油・塩	お菓子 （アレルギー対応あり） 牛乳
11	水	ごはん サケのねぎ塩こうじ焼 ひじきと切干大根の煮物 ブロッコリーのごまマヨ和え 味噌汁	さけ 油揚げ・赤みそ	青ねぎ 切干大根・ひじき・人参・さやいんげん ブロッコリー・人参 玉ねぎ・小松菜	米(国産) 油 砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用)・⑨白ごま	塩こうじ だし・■醤油・本みりん だし	★かぼちゃマフィン （アレルギー対応あり） 牛乳
12	木	麦入りごはん 回鍋肉 豆腐シューマイ 中華スープ バナナ	豚肉・赤みそ ■豆腐しゅうまい	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく チンゲン菜・緑豆もやし・コーン バナナ	米(国産)・押麦 油・砂糖	中華だし・料理酒・■醤油 中華だし・■醤油・塩	お菓子 牛乳
13	金	ごはん 白身魚のレモン風味揚げ もやしのごま和え 味噌汁	ホキ 赤みそ	レモン果汁 緑豆もやし・人参・きゅうり 玉ねぎ・人参	米(国産) でん粉・油・砂糖 砂糖・⑨白ごま ■おつゆ麴	塩・■醤油 ■醤油・だし だし	★ジャムサンド （アレルギー対応あり） 牛乳
16	月	ごはん 豚肉と野菜の五目炒め じゃが芋のあおさ和え 味噌汁 黄桃缶	豚肉 生揚げ・赤みそ	玉ねぎ・ピーマン・キャベツ・干しいたけ・人参 あおさのり 人参・小松菜 黄桃(缶詰)	米(国産) 油・砂糖 じゃが芋	■醤油・本みりん・料理酒 ■醤油・本みりん だし	お菓子 牛乳
17	火	【防災おにぎりデー】ごはん すまし汁	豆腐	玉ねぎ・ほうれん草・人参	米(国産)・押麦	だし・■醤油・塩	★バナナ入り黒糖きなこパンケーキ 牛乳
18	水	ロールパン（卵・乳なしパン） オープンオムレツ（チキンソテー） ラタトゥイユ スープ バナナ	●卵・▲牛乳・ツナフレーク	玉ねぎ・人参・グリーンピース なす・かぼちゃ・玉ねぎ・黄パプリカ・トマト・トマトピューレ・にんにく キャベツ・かぼちゃ・人参 バナナ	■/▲ロールパン 油 オリーブ油	■チキンコンソメ・塩 塩 ■チキンコンソメ	★ふりかけおにぎり お茶
19	木	【お誕生会】わかめごはん チキンチャップ スパゲティサラダ 味噌汁 梨ゼリー	 鶏肉 ツナフレーク 赤みそ	わかめご飯の素 ブロッコリー・コーン 玉ねぎ・小松菜・人参	米(国産) ■小麦粉・油・砂糖 ■スパゲティ・マヨネーズタイプ(卵不使用)	塩・トマトケチャップ・ウスターソース・■チキンコンソメ だし 和梨ゼリー	★お誕生会ケーキ りんごジュース
20	金	ごはん 浦上そばろ みそごし風 高野豆腐の煮物 すまし汁	豚肉 赤みそ 凍り豆腐	ごぼう・さやいんげん・人参・緑豆もやし 白菜・ほうれん草 人参 玉ねぎ・人参・わかめ	米(国産) 油・砂糖 ⑨白ごま・砂糖 砂糖	■醤油・本みりん・料理酒 本みりん ■醤油・本みりん・だし だし・■醤油・塩	★たべるいりこ お菓子 牛乳
23	月	ごはん 洋風肉じゃが 彩りサラダ スープ バナナ	豚肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース ブロッコリー・コーン・赤パプリカ 大根・チンゲン菜・人参・コーン バナナ	米(国産) じゃが芋・油・砂糖 砂糖・油	■チキンコンソメ・トマトケチャップ・ウスターソース 酢・塩 ■チキンコンソメ	フルーツゼリー お茶
24	火	ごはん 赤魚の竜田揚げ きゅうりと白菜の赤しそ和え 味噌汁	赤魚 赤みそ	しょうが きゅうり・白菜 玉ねぎ・小松菜・人参	米(国産) でん粉・油 ■おつゆ麴	■醤油・本みりん ゆかり だし	★きなこマカロニ 牛乳
25	水	ごはん ガーリックチキン（鶏肉の照焼） いんげんのツナマヨ和え スープ バナナ	鶏肉 ツナフレーク	にんにく さやいんげん・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・えのきたけ バナナ	米(国産) 砂糖・▲マーガリン マヨネーズタイプ(卵不使用)	■醤油・料理酒 ■醤油 ■チキンコンソメ	★チーズスコーン （アレルギー対応あり） 牛乳
26	木	麦入りごはん さわらの西京焼 切干大根の煮物 小松菜のごま和え すまし汁	さわら・白みそ 鶏肉	切干大根・人参・さやいんげん 小松菜・白菜 玉ねぎ・人参	米(国産)・押麦 砂糖・油 油・砂糖 ⑨白ごま・砂糖 ■おつゆ麴	料理酒・本みりん だし・■醤油・料理酒 だし・■醤油 だし・■醤油・塩	お菓子 牛乳
27	金	ごはん 豚肉と野菜のバーベキューソース炒め 胡瓜ともやしのボン酢和え 味噌汁 パイン缶	豚肉 豆腐・赤みそ	玉ねぎ・キャベツ・赤パプリカ・ピーマン きゅうり・緑豆もやし・人参 チンゲン菜 パイン（缶詰）	米(国産) 油・砂糖 さつま芋	料理酒・ウスターソース・トマトケチャップ・■醤油 ■ぼん酢 だし	★ヨーグルト ジャム添え （アレルギー対応あり） お茶
30	月	中華丼 肉シューマイ 中華スープ オレンジ	豚肉 ■/⑨肉しゅうまい 豆腐	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ 人参・わかめ オレンジ	油・でん粉・米(国産)	中華だし・■醤油・料理酒 中華だし・■醤油・塩	★ホットケーキ （アレルギー対応あり） 牛乳

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

久徳うぐいすこども園 2歳以上 昼食・おやつ(午後)

6月の食の記念日は「食育」の日です。
20日に「長崎」の郷土料理を提供します。(浦上そばろ・みそごし風)

強化メニューについて～
「鉄強化メニュー」では、鉄分の多い食材(卵や大豆製品など)を使用した献立です。
(6/18 オープンオムレツ)
「カルシウム強化メニュー」・・・毎月1回 午後のおやつに「いりこ」を提供します。



6月給食だより（離乳食）



※乳児の午前おやつは「牛乳」です

※お米は「多賀町産」を使用しております。

日付	曜日	昼食	初期 (5-6か月ごろ)	中期 (7-8か月ごろ)	後期 (9-11か月ごろ)	完了期 (12-18か月ごろ)	1歳児さんクラス
2	月	麦入りごはん 鶏肉の唐揚げ ごぼうサラダ すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 すまし汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 すまし汁	軟飯 鶏肉の煮付 かぼちゃの煮物 すまし汁	麦入りごはん 鶏肉の煮付 ごぼうサラダ すまし汁
3	火	ごはん サウラのつけ焼 ひじきと高野豆腐の煮物 チンゲン菜の納豆和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	
4	水	チキンカレー ブロッコリーと白菜のおかか和え みかん缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 豚肉とじゃが芋のコンソメ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	
5	木	ごはん 鶏肉の梅おかか焼 小松菜の和え物 ウインナーともやしのソテー 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（かぼちゃ） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 豆腐のくず煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 豆腐のくず煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 ブロッコリーの和え物 味噌汁	
6	金	ごはん 赤魚の味噌焼 キャベツの塩昆布和え さつま芋の煮物 すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（さつま芋）	7倍がゆ 白身魚の煮付 さつま芋の煮物 すまし汁	5倍がゆ 白身魚の味噌煮 さつま芋の煮物 すまし汁	軟飯 白身魚の味噌煮 さつま芋の煮物 すまし汁	
9	月	麦入りごはん 鶏肉のあおさ焼 ほうれん草と白菜の磯和え 金時豆 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 白菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 白菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 ほうれん草と白菜の和え物 味噌汁	
10	火	ビビンバ丼 もやしのナムル 中華スープ オレンジ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（さつま芋） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 野菜のそぼろ かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	
11	水	ごはん サケのねぎ塩こうじ焼 ひじきと切干大根の煮物 ブロッコリーのごまマヨ和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 切干大根の煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 切干大根の煮物 味噌汁	
12	木	麦入りごはん 回鍋肉 豆腐シューマイ 中華スープ バナナ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 豆腐の煮物 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 豆腐の煮物 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 豆腐の煮物 味噌汁	
13	金	ごはん 白身魚のレモン風味揚げ もやしのごま和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（かぼちゃ） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	ごはん 白身魚の煮付 もやしのごま和え 味噌汁
16	月	ごはん 豚肉と野菜の五目炒め じゃが芋のあおさ和え 味噌汁 萵桃缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし（じゃが芋） 野菜すりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 じゃが芋の煮物 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 じゃが芋の煮物 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 じゃが芋の煮物 味噌汁	
17	火	麦入りごはん サケの照焼 春雨の酢の物 厚揚げの煮物 すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（さつま芋）	7倍がゆ 白身魚の煮付 豆腐の煮物 すまし汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 豆腐の煮物 すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 豆腐の煮物 すまし汁	
18	水	ロールパン オープンオムレツ ラタトゥイユ スープ バナナ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（かぼちゃ） 野菜すりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 野菜のトマト煮 すまし汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 野菜のトマト煮 すまし汁	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 野菜のトマト煮 すまし汁	
19	木	わかめごはん チキンチャップ スパゲティサラダ 味噌汁 梨ゼリー	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 白菜の煮浸し すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 白菜の煮浸し すまし汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 白菜の煮浸し すまし汁	
20	金	ごはん 浦上（うらかみ）そぼろ（長崎） みそよごし風（長崎） 高野豆腐の煮物 すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（かぼちゃ） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 小松菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 小松菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 豆腐のそぼろ煮 小松菜の和え物 味噌汁	
23	月	ごはん 洋風肉じゃが 彩りサラダ スープ バナナ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーと白菜の和え物 味噌汁	
24	火	ごはん 赤魚の竜田揚げ きゅうりと白菜の赤しそ和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（じゃが芋） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	ごはん 白身魚の煮付 きゅうりと白菜の赤しそ和え 味噌汁
25	水	ごはん ガーリックチキン いんげんのツナマヨ和え スープ バナナ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（かぼちゃ） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 いんげんの煮物 すまし汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 いんげんの煮物 すまし汁	軟飯 鶏肉の照焼 いんげんの煮物 すまし汁	
26	木	麦入りごはん さわらの西京焼 切干大根の煮物 小松菜のごま和え すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 白身魚の味噌煮 小松菜の煮浸し すまし汁	5倍がゆ 白身魚の味噌煮 切干大根の煮物（人参、いんげん） すまし汁	軟飯 白身魚の味噌煮 切干大根の煮物（人参、いんげん） すまし汁	
27	金	ごはん 豚肉と野菜のバーベキューソース炒め 胡瓜ともやしのポン酢和え 味噌汁 パイナップル缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし（さつま芋） 野菜すりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 さつま芋の煮物 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 さつま芋の煮物 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 さつま芋の煮物 味噌汁	
30	月	中華丼 肉シューマイ 中華スープ オレンジ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 鶏と白菜のあんかけ かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 鶏と白菜のあんかけ かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 鶏と白菜のあんかけ かぼちゃの煮物 味噌汁	

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。



うぐいすこども園 7月給食だより



		アレルギー表示	■小麦 *そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに ⑨ごま	主な材料と体内での働き				★手作りおやつ 牛乳（豆乳）
日付	曜日			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	おやつ(午後) 献立
1	火			鶏肉 ちくわ 凍り豆腐 豆腐・赤みそ	白菜・小松菜・人参 切干大根・人参・さやいんげん ほうれん草・わかめ	米(国産)・押麦 油 油・砂糖	塩こうじ ゆかり ■醤油・料理酒・だし だし	お菓子 牛乳
2	水			さけ・かつお節 生揚げ 赤みそ	人参・きゅうり なす・人参・ピーマン 玉ねぎ・わかめ	米(国産) 油・砂糖 マロニー・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油・砂糖 じゃが芋	■醤油・本みりん・料理酒 だし・■醤油・本みりん だし	★ピザトースト (アレルギー対応あり) 牛乳
3	木			鶏肉 ツナフレーク	大根・人参・きゅうり チンゲン菜・コーン バナナ	■/▲ロールパン ■小麦粉・油・砂糖・でん粉 砂糖・油 じゃが芋	塩・料理酒・ウスターソース・トマトケチャップ・■醤油・■チキンコンソメ 酢・塩・■醤油 ■チキンコンソメ	★味噌おにぎり お茶
4	金			ごはん 中華オムレツ(鶏肉の照焼) 白菜ナムル 中華スープ パイナップル	●卵・●/▲ベーコン 人参・玉ねぎ・青ねぎ 白菜・ほうれん草・人参 大根・玉ねぎ・えのきたけ パイナップル(缶詰)	米(国産) 油 砂糖・⑨調合ごま油	中華だし・■醤油 ■醤油 中華だし・■醤油・塩	お菓子 (アレルギー対応あり) 牛乳
7	月			ツナちらし 星のコロッケ ブロッコリーの塩昆布和え そうめん汁	ツナフレーク 人参・さやいんげん・コーン・のり ブロッコリー・人参・■塩昆布 オクラ	米(国産)・砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) ■星のミートコロッケ・油 ■そうめん・■花麴	酢・塩 だし だし・■醤油・塩	七夕ゼリー お茶
8	火			ごはん 鶏肉と野菜の甘酢炒め かぼちゃの煮物 味噌汁 バナナ	鶏肉 豆腐・赤みそ	玉ねぎ・チンゲン菜・人参・黄パプリカ かぼちゃ 人参・えのきたけ バナナ	米(国産) 油・砂糖・でん粉 砂糖 料理酒・酢・■醤油・トマトケチャップ・中華だし だし・■醤油・料理酒 だし	お菓子 牛乳
9	水			麦入りごはん さわらのつけ焼 小松菜と白菜の納豆和え 厚揚げと大根の煮物 味噌汁	さわら 納豆 生揚げ 赤みそ	米(国産)・押麦 砂糖・油 砂糖 じゃが芋	■醤油・本みりん ■醤油 だし・■醤油・料理酒 だし	★お麴のシュガースナック 牛乳
10	木			豚丼 小松菜の塩昆布和え 味噌汁 オレンジ	豚肉 油揚げ・赤みそ	砂糖・でん粉・米(国産) さつま芋	だし・■醤油・本みりん・料理酒 だし だし	★お好み焼き お茶
11	金			ごはん サワラの照焼 高野豆腐の卵とし(卵なし) ほうれん草のごま和え すまし汁	さわら 凍り豆腐・●卵 玉ねぎ・人参・さやいんげん ほうれん草・白菜・えのきたけ・人参 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産) 砂糖・油 砂糖 砂糖・⑨白ごま ■おつゆ麴	■醤油・本みりん ■醤油・だし だし・■醤油 だし・■醤油・塩	お菓子 (アレルギー対応あり) 牛乳
14	月			ごはん 豚肉の甘辛炒め 粉吹芋 あおさ和え 味噌汁 みかん缶	豚肉 油揚げ・赤みそ	米(国産) 油・砂糖 じゃが芋	だし・■醤油・本みりん・料理酒 塩 だし	お菓子 牛乳
15	火			【お誕生会】ひまわりライス スパゲティサラダ スープ ぶどうゼリー	牛豚ひき肉・大豆たんぱく ツナフレーク	米(国産)・油・砂糖 ■スパゲティ・マヨネーズタイプ(卵不使用)	カレーパウダー・■醤油・料理酒 ■チキンコンソメ ぶどうゼリー	★お誕生会ケーキ りんごジュース
16	水			麦入りごはん 赤魚の味噌焼 切干大根の煮物 チンゲン菜の磯和え すまし汁	赤魚・赤みそ 油揚げ	米(国産)・押麦 砂糖・油 油・砂糖 砂糖 ■おつゆ麴	本みりん・料理酒 だし・■醤油・料理酒 ■醤油 だし・■醤油・塩	アイスクリーム (アレルギー対応あり) お茶
17	木			【防災おにぎりデー】おにぎり 春巻 中華スープ	 ■/⑨春巻 チンゲン菜・玉ねぎ・人参	米(国産) 油	中華だし・■醤油・塩	★黒糖ホットケーキ (アレルギー対応あり) 牛乳
18	金			夏野菜麻婆丼 ひじきサラダ 中華スープ オレンジ	牛豚ひき肉・大豆たんぱく・生揚げ・赤みそ なす・玉ねぎ・黄パプリカ・ピーマン・しょうが・にんにく ひじき・人参・コーン・さやいんげん チンゲン菜・緑豆もやし・人参 オレンジ	油・砂糖・でん粉・米(国産) マヨネーズタイプ(卵不使用)	■醤油・料理酒・中華だし ■醤油 中華だし・■醤油・塩	★たべるいりこ お菓子 牛乳
22	火			ごはん ハンバーグ(チキンソテー) ツナとほうれん草の和え物 ポテトフライ 味噌汁	■/▲ハンバーグ ツナフレーク 豆腐・赤みそ	米(国産) 油 砂糖 ポテトフライ・油	トマトケチャップ・ウスターソース だし・■醤油 塩 だし	フルーツゼリー 牛乳
23	水			ごはん 白身魚の味付天ぷら ごぼうサラダ 味噌汁	ホキ 赤みそ	米(国産) 砂糖・■小麦粉・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) さつま芋	■醤油・本みりん ■醤油 だし	★きなこ蒸しパン 牛乳
24	木			夏野菜カレー マカロニサラダ バナナ	鶏肉 なす・かぼちゃ・トマト・玉ねぎ・人参 ブロッコリー・人参・コーン バナナ	油・米(国産) ■マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用)	カレーフレーク	お菓子 牛乳
25	金			ごはん さわらのカレー風味焼 高野豆腐とかぼちゃの煮物 味噌汁 黄桃缶	さわら 凍り豆腐 赤みそ	米(国産) 油・■小麦粉 砂糖	塩・料理酒・■醤油・カレーパウダー だし・■醤油・本みりん だし	★チーズクッキー (アレルギー対応あり) 牛乳
28	月			ごはん チキンのマヨネーズ焼 グリーンサラダ スパゲティのケチャップソテー スープ	鶏肉 ブロッコリー・キャベツ・コーン 玉ねぎ 大根・玉ねぎ・人参	米(国産) 油・■小麦粉・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油・砂糖 ■スパゲティ・油	塩 酢・■醤油 ■チキンコンソメ・トマトケチャップ ■チキンコンソメ	お菓子 (アレルギー対応あり) 牛乳
29	火			ごはん 回鍋肉 春雨の中華和え 中華スープ オレンジ	豚肉・赤みそ 豆腐	米(国産) 油・砂糖 緑豆春雨・砂糖	料理酒・■醤油 酢・■醤油 中華だし・■醤油・塩	お菓子 牛乳
30	水			肉豆腐丼 胡瓜ともやしの赤しそ和え 味噌汁 バナナ	豚肉・焼豆腐 赤みそ	砂糖・米(国産) さつま芋	だし・本みりん・料理酒・■醤油 ゆかり だし	★レーズンスコーン (アレルギー対応あり) 牛乳
31	木			麦入りごはん さわらの蒲焼風 じゃが芋と鶏肉の煮物 味噌汁 みかん缶	さわら 鶏肉 赤みそ	米(国産)・押麦 でん粉・油・砂糖 油・じゃが芋・砂糖	料理酒・■醤油・本みりん だし・■醤油・料理酒 だし	お菓子 牛乳

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

久徳うぐいすこども園 2歳以上 昼食・おやつ(午後)

- ・七夕メニュー(7/7)には、星型コロッケを取り入れています。
- ・食の記念日は「天ぷら」(7/23)です。

～強化メニューについて～
「鉄強化メニュー」では、鉄分の多い食材(卵)を使用した献立です。(7/4 中華オムレツ)
「カルシウム強化メニュー」・・・毎月1回 午後のおやつに「いりこ」を提供します。

2025年 7月 喫食状況調査票・残渣表

アレルギー表示 ■小麦 ＊そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに ㊟ごま

行事	日付	曜日	昼食	コメント記入欄				おやつ(午後)	
				おやつ（午前）	昼食	おやつ（午後）		献立	材料
	1	火	麦入りごはん 鶏肉の塩こうじ焼 白菜と小松菜の赤しそ和え 切干大根と高野豆腐の煮物 味噌汁					お菓子 牛乳	▲牛乳
	2	水	ごはん サケの土佐焼 つるつるサラダ なすと厚揚げの炒め煮 味噌汁					★ピザトースト 牛乳	■▲食パン・トマトケチャップ・ウインナー ピーマン・玉ねぎ・▲ミックスチーズ ▲牛乳
	3	木	ロールパン 鶏肉のバーベキューソース ツナサラダ スープ バナナ					★味噌おにぎり お茶	米(国産)・赤みそ 本みりん・砂糖 麦茶
鉄 強化メニュー	4	金	ごはん 中華オムレツ 白菜ナムル 中華スープ パイン缶					お菓子 牛乳	▲牛乳
	7	月	ツナちらし 星のコロッケ ブロッコリーの塩昆布和え そうめん汁					七夕ゼリー お茶	お星さまゼリー 麦茶
	8	火	ごはん 鶏肉と野菜の甘酢炒め かぼちゃの煮物 味噌汁 バナナ					お菓子 牛乳	▲牛乳
	9	水	麦入りごはん さわらのつけ焼 小松菜と白菜の納豆和え 厚揚げと大根の煮物 味噌汁					★お麩のシュガースナック 牛乳	■おつゆ麩・油 砂糖 ▲牛乳
	10	木	豚丼 小松菜の塩昆布和え 味噌汁 オレンジ					★お好み焼き お茶	■お好み焼き粉・豚ひき肉・キャベツ・コーン 油・■お好み焼きソース・かつお節 麦茶
	11	金	ごはん サワラの照焼 高野豆腐の卵とじ ほうれん草のごま和え すまし汁					お菓子 牛乳	▲牛乳
	14	月	ごはん 豚肉の甘辛炒め 粉吹芋 あおさ和え 味噌汁 みかん缶					お菓子 牛乳	▲牛乳
	15	火	ひまわりライス（ドライカレー風ライス） スパゲティサラダ スープ ぶどうゼリー					★お誕生会ケーキ（ココア） りんごジュース	■小麦粉・ココアパウダー・ベーキングパウダー・砂糖 豆腐・油・いちごジャム・バナナ りんごジュース
	16	水	麦入りごはん 赤魚の味噌焼 切干大根の煮物 チンゲン菜の磯和え すまし汁					アイスクリーム（以上児） ヨーグルト（未満児） お茶	●/▲アイスクリーム(バニラ) ▲ヨーグルト 麦茶
鉄 強化メニュー	17	木	ごはん 豆腐チャンプルー 春巻 中華スープ					★黒糖ホットケーキ 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・黒砂糖 油・▲牛乳 ▲牛乳
カルシウム 強化メニュー	18	金	夏野菜麻婆丼 ひじきサラダ 中華スープ オレンジ					★たべるいりこ お菓子 牛乳	いりこ・砂糖 ■醤油・本みりん ▲牛乳
	22	火	ごはん ハンバーグ ツナとほうれん草の和え物 ポテトフライ 味噌汁					フルーツゼリー 牛乳	メロンゼリー ▲牛乳
食の記念日 （天ぷら）	23	水	ごはん 白身魚の味付天ぷら ごぼうサラダ 味噌汁					★きなこ蒸しパン 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・きな粉 砂糖・豆乳 ▲牛乳
	24	木	夏野菜カレー マカロニサラダ バナナ					お菓子 牛乳	▲牛乳
	25	金	ごはん さわらのカレー風味焼 高野豆腐とかぼちゃの煮物 味噌汁 黄桃缶					★チーズクッキー 牛乳	■小麦粉・砂糖・▲粉チーズ ▲マーガリン・▲牛乳 ▲牛乳
	28	月	ごはん チキンのマヨネーズ焼 グリーンサラダ スパゲティのケチャップソテー スープ					お菓子 牛乳	▲牛乳
	29	火	ごはん 回鍋肉 春雨の中華和え 中華スープ オレンジ					お菓子 牛乳	▲牛乳
	30	水	肉豆腐丼 胡瓜ともやしの赤しそ和え 味噌汁 バナナ					★レーズンスコーン 牛乳	■▲ホットケーキミックス・▲マーガリン ▲牛乳・レーズン ▲牛乳
	31	木	麦入りごはん さわらの蒲焼風 じゃが芋と鶏肉の煮物 味噌汁 みかん缶					お菓子 牛乳	▲牛乳

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

久慈うぐいすこども園 2歳以上 昼食・おやつ(午後)



うぐいすこども園 8月給食だより



アレルギー表示

■小麦 ＊そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに マくるみ ⑨ごま

★手作りおやつ
牛乳（豆乳）

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	
1	金	小豆ごはん 肉じゃが 小松菜のおかか和え 味噌汁 オレンジ	小豆 豚肉 かつお節 豆腐・赤みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース 小松菜・白菜・コーン 人参・わかめ オレンジ	米(国産) じゃが芋・油・砂糖 砂糖	塩 だし・■醤油・本みりん・料理酒 だし・■醤油 だし	お菓子 牛乳
4	月	ごはん さわらのチーズ焼（チーズなし） 白菜と胡瓜の酢の物 味噌汁 パイン缶	さわら・▲ミックスチーズ 赤みそ	白菜・きゅうり・人参 ほうれん草・玉ねぎ パイン（缶詰）	米(国産) 砂糖・油 砂糖 ■おつゆ麴	料理酒・■醤油 酢・■醤油 だし	アイスクリーム （アレルギー対応あり） お茶
5	火	ごはん 鶏肉と夏野菜のケチャップ炒め ポテトサラダ 春雨とトマトのスープ	鶏肉	玉ねぎ・ピーマン・黄パプリカ・なす・にんにく 人参・コーン 玉ねぎ・チンゲン菜・トマト・しょうが	米(国産) 油・砂糖 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 緑豆春雨	トマトケチャップ・■チキンコンソメ 塩 中華だし・■醤油・塩	お菓子 牛乳
6	水	麦入りごはん 白身魚の焼南蛮 もやしのごま和え 高野豆腐の煮物 味噌汁	ホキ 凍り豆腐 油揚げ・赤みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン 緑豆もやし・きゅうり・人参 玉ねぎ・さやいんげん かぼちゃ・玉ねぎ	米(国産)・押麦 ■小麦粉・油・砂糖 ⑨白ごま・砂糖 砂糖	酢・■醤油 ■醤油・だし ■醤油・本みりん・だし だし	★きなこスコーン （アレルギー対応あり） 牛乳
7	木	豆腐のそぼろあんかけ丼 小松菜ともやしの和え物 味噌汁 バナナ	豆腐・牛豚ひき肉 赤みそ	玉ねぎ・人参・小松菜 小松菜・緑豆もやし・人参 なす・白菜・えのきたけ バナナ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖	だし・■醤油・本みりん・料理酒 ■醤油・だし だし	お菓子 牛乳
8	金	【お誕生会】ロールパン（麦ロール） ヤンニョムチキン風 切干大根のハリハリ和え わかめスープ フルーツゼリー	鶏肉・赤みそ	しょうが 切干大根・きゅうり・人参 わかめ・白ねぎ・人参	■/▲ロールパン でん粉・油・砂糖 ⑨調合ごま油 ⑨白ごま・⑨調合ごま油	料理酒・トマトケチャップ・本みりん・■醤油 ■醤油・酢・本みりん 中華だし・■醤油 オレンジゼリー	★お誕生会ケーキ りんごジュース
12	火	ごはん 赤魚の煮付け ひじきサラダ 味噌汁 みかん缶	赤魚 ツナフレーク 生揚げ・赤みそ	しょうが ひじき・人参・さやいんげん ほうれん草 みかん(缶詰)	米(国産) 砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) ■おつゆ麴	■醤油・料理酒・だし ■醤油 だし	お菓子 牛乳
13	水						フルーツゼリー お茶
14	木						フルーツゼリー お茶
15	金						フルーツゼリー お茶
18	月	【防災おにぎりデー】おにぎり 照焼ハンバーグ（チキンソテー） 味噌汁	■/▲ハンバーグ 油揚げ・赤みそ	わかめ	米(国産) 油・砂糖・でん粉 ■おつゆ麴	■醤油・本みりん だし	★黒糖和風カステラ （アレルギー対応あり） 牛乳
19	火	夏野菜カレー キャベツのサラダ 黄桃缶	鶏肉	なす・かぼちゃ・トマト・玉ねぎ・人参 キャベツ・ブロッコリー・人参 黄桃(缶詰)	油・米(国産) マヨネーズタイプ(卵不使用)	カレーフレーク	★たべるいりこ お菓子 牛乳
20	水	麦入りごはん 千草焼（鶏肉の照焼） 胡瓜ともやしの赤しそ和え 味噌汁 オレンジ	●卵・ツナフレーク 赤みそ	玉ねぎ・人参・干しいたけ・グリーンピース きゅうり・緑豆もやし・人参 玉ねぎ・青ねぎ オレンジ	米(国産)・押麦 油・砂糖 じゃが芋	■醤油・本みりん・だし ゆかり だし	お菓子 牛乳
21	木	ごはん サケの塩焼 きんぴらごぼう 小松菜のボン酢和え 味噌汁	さけ 豆腐・赤みそ	ごぼう・人参・さやいんげん 小松菜・緑豆もやし・人参 なす・青ねぎ	米(国産) 油 油・砂糖	塩 だし・■醤油・本みりん・料理酒 ■ほん酢しょうゆ・だし だし	フルーツゼリー 牛乳
22	金	ごはん 家常豆腐 キャベツの赤しそ和え そうめん汁 みかん缶	豚肉・生揚げ・赤みそ ちくわ	玉ねぎ・干しいたけ・黄パプリカ・ニラ・にんにく・しょうが キャベツ・人参 ほうれん草・人参 みかん(缶詰)	米(国産) 油・砂糖・でん粉 ■そうめん	■醤油・料理酒・中華だし ゆかり だし・■醤油・塩	★コーンマヨトースト （アレルギー対応あり） 牛乳
25	月	ごはん 豚肉と野菜の味噌炒め ブロッコリーのマヨ和え 金時豆 すまし汁	豚肉・■鶏レバー煮込み・赤みそ 金時豆煮	玉ねぎ・人参・さやいんげん・しょうが ブロッコリー わかめ・玉ねぎ・人参	米(国産) 油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用)	■醤油・本みりん だし・■醤油・塩	お菓子 牛乳
26	火	ごはん タンドリーチキン（チキンソテー） マカロニサラダ ウィンナーといんげんのソテー スープ	鶏肉・▲ヨーグルト ウィンナー	にんにく・しょうが きゅうり・人参 さやいんげん・玉ねぎ かぼちゃ・チンゲン菜・コーン	米(国産) 油 ■マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油	塩・カレーパウダー・トマトケチャップ 塩 ■醤油 ■チキンコンソメ	★いなりずし風おにぎり お茶
27	水	麦入りごはん 赤魚の竜田揚げ ほうれん草の納豆和え 味噌汁	赤魚 納豆 生揚げ・赤みそ	しょうが ほうれん草・緑豆もやし・人参 キャベツ・かぼちゃ	米(国産)・押麦 でん粉・油	■醤油・本みりん ■醤油・だし だし	★ウィンナーのマヨパン （アレルギー対応あり） 牛乳
28	木	野菜レンジャー丼 豆腐シューマイ 味噌汁 バナナ	牛豚ひき肉・大豆たんぱく ■豆腐しゅうまい 赤みそ	小松菜・玉ねぎ・人参・コーン 大根・人参・えのきたけ バナナ	米(国産)・押麦・油	塩・■/⑨焼肉のたれ だし	★ソフトムース （アレルギー対応あり） お茶
29	金	ごはん サケのタルタル焼 切干大根のサラダ トマトのコンソメスープ パイン缶	さけ ツナフレーク	玉ねぎ・ドライパセリ 切干大根・小松菜・人参 チンゲン菜・玉ねぎ・トマト パイン（缶詰）	米(国産) ■小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖	塩 ■醤油・酢 ■チキンコンソメ	お菓子 牛乳

- ★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。
- ★お米は「多賀町産」を使用しております。
- ★乳児の午前おやつは牛乳です。
- ★○は食物アレルギー対応食です。

久徳うぐいすこども園 2歳以上 昼食・おやつ(午後)

・食の記念日は「小豆の日」です。(8/1)
・8/31は野菜の日です。野菜を食べて元気になるイメージで、”野菜レンジャー丼”と名付けた丼にしています。
(8/28 野菜レンジャー丼)

～強化メニューについて～
「鉄強化メニュー」では、鉄分の多い食材(卵や鶏レバー・大豆製品など)を使用した献立です。
(8/20 千草焼 8/25 豚肉と野菜の味噌炒め)
「カルシウム強化メニュー」・・・毎月1回 午後のおやつに「いりこ」を提供します。



8月給食だより（離乳食）



※乳児の午前おやつは「牛乳」です

※お米は「多賀町産」を使用しております。

日付	曜日	昼食	初期 （5-6か月ごろ）	中期 （7-8か月ごろ）	後期 （9-11か月ごろ）	完了期 （12-18か月ごろ）	1歳児さんクラス
1	金	小豆ごはん 肉じゃが 小松菜のおかか和え 味噌汁 オレンジ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（じゃが芋） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 鶏ミンチと夏野菜の煮物 じゃが芋の煮物 トマトのスープ	5倍がゆ 鶏ミンチと夏野菜の煮物 じゃが芋の煮物 トマトのスープ	軟飯 鶏肉と夏野菜のケチャップ煮 じゃが芋の煮物 トマトのスープ	
4	月	ごはん さわらのチーズ焼 白菜と胡瓜の酢の物 味噌汁 パイン缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 白菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 白菜と胡瓜の和え物 味噌汁	
5	火	ごはん 鶏肉と夏野菜のケチャップ炒め ポテトサラダ 春雨とトマトのスープ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ キャベツのそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ キャベツのそぼろ煮 切干大根の煮物 すまし汁	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 切干大根の煮物 すまし汁	
6	水	麦入りごはん 白身魚の焼南蛮 もやしのごま和え 高野豆腐の煮物 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 白身魚の野菜あんかけ 豆腐の煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の野菜あんかけ 豆腐の煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の野菜あんかけ 豆腐の煮物 味噌汁	
7	木	豆腐のそぼろあんかけ丼 小松菜ともやしの和え物 味噌汁 バナナ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（さつま芋）	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 味噌汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 味噌汁	
8	金	ロールパン ヤンニョムチキン風（韓国） 切干大根のハリハリ和え わかめスープ フルーツゼリー	10倍がゆ 野菜すりつぶし（じゃが芋） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ じゃが芋のそぼろ煮 小松菜の煮浸し 味噌汁	5倍がゆ じゃが芋のそぼろ煮 小松菜の煮浸し 味噌汁	軟飯 肉じゃが（グリンピースなし） 小松菜の煮浸し 味噌汁	ロールパン 鶏肉のケチャップ煮 切干大根のハリハリ和え わかめスープ フルーツゼリー
12	火	ごはん 赤魚の煮付け ひじきサラダ 味噌汁 みかん缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	
18	月	ごはん 照焼ハンバーグ 粉吹芋 あおさและ ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（じゃが芋）	7倍がゆ ブロッコリーのそぼろ煮 じゃが芋の煮物 味噌汁	5倍がゆ ブロッコリーのそぼろ煮 じゃが芋の煮物 味噌汁	軟飯 ブロッコリーのそぼろ煮 じゃが芋の煮物 味噌汁	
19	火	夏野菜カレー キャベツのサラダ 黄桃缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 鶏ミンチと夏野菜のトマト煮 キャベツの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 鶏ミンチと夏野菜のトマト煮 キャベツの煮浸し すまし汁	軟飯 鶏肉と夏野菜のトマト煮 キャベツのサラダ すまし汁	
20	水	麦入りごはん 干草焼 胡瓜ともやしの赤しそ和え 味噌汁 オレンジ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（じゃが芋）	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 胡瓜ともやしの和え物 味噌汁	
21	木	ごはん サケの塩焼 きんぴらごぼう 小松菜のポン酢和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（かぼちゃ） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	
22	金	ごはん 家常豆腐 キャベツの赤しそ和え そうめん汁 みかん缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（さつま芋）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	軟飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 キャベツの和え物 すまし汁	
25	月	ごはん 豚肉と野菜の味噌炒め（レバー入り） ブロッコリーのマヨ和え 金時豆 すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 鶏ミンチと野菜の味噌煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 鶏ミンチと野菜の味噌煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 豚肉と野菜の味噌炒め ブロッコリーのマヨ和え すまし汁	
26	火	ごはん タンドリーチキン マカロニサラダ ウィンナーといんげんのソテー スープ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（かぼちゃ） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 マカロニの煮物 すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 マカロニの煮物 すまし汁	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 マカロニサラダ すまし汁	
27	水	麦入りごはん 赤魚の竜田揚げ ほうれん草の納豆和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 ほうれん草の和え物 味噌汁	麦入りごはん 白身魚の煮付 ほうれん草の納豆和え 味噌汁
28	木	野菜レンジャー丼 豆腐シューマイ 味噌汁 バナナ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（さつま芋）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 大根の煮物 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 大根の煮物 味噌汁	軟飯 ミンチと野菜の炒め物 大根の煮物 味噌汁	
29	金	ごはん サケのタルタル焼 切干大根のサラダ トマトのコンソメスープ パイン缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（じゃが芋）	7倍がゆ 白身魚の煮付 切干大根の煮物 トマトのスープ	5倍がゆ 白身魚の煮付 切干大根の煮物 トマトのスープ	軟飯 白身魚の煮付 切干大根のサラダ（ツナなし） トマトのスープ	

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。



うぐいすこども園 9月給食だより



アレルギー表示

■小麦 *そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに ⑩ごま

★手作りおやつ
牛乳（豆乳）

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	
1	月	【防災の日】白がゆ チキンフレーク コーン添え 野菜ジュース みかん缶	チキンフレーク	ヤングコーン 野菜ジュース みかん(缶詰)	白がゆ		★桃入りホットケーキ (アレルギー対応あり) 牛乳
2	火	ごはん 八宝菜 肉シューマイ はるさめスープ パイ缶	豚肉 ■/⑩肉しゅうまい	白菜・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・干しいたけ グリーンアスパラガス・人参 パイ缶 (缶詰)	米(国産) 油・でん粉 緑豆春雨	中華だし・■醤油・料理酒 中華だし・■醤油・塩	お菓子 牛乳
3	水	麦入りごはん さわらのごま味噌焼 油揚げとごぼうの卵とじ (卵なし) きゅうりとキャベツの赤しそ和え すまし汁	さわら・赤みそ 油揚げ・●卵 豆腐	ごぼう・人参 きゅうり・キャベツ 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産)・押麦 砂糖・⑩白ごま・油 砂糖	本みりん・料理酒 だし・■醤油 ゆかり だし・■醤油・塩	お菓子 牛乳
4	木	高野豆腐のそぼろ丼 もやしの中華和え 味噌汁 黄桃缶	凍り豆腐・豚ひき肉 赤みそ	玉ねぎ・人参・しょうが・グリーンピース 緑豆もやし・きゅうり・コーン 大根・人参・わかめ 黄桃(缶詰)	米(国産)・油・砂糖・でん粉 ⑩調合ごま油	■醤油・料理酒・だし ■醤油・本みりん だし	★たべるいりこ お菓子 お茶
5	金	麦入りごはん 赤魚の味噌マヨ風焼 きゅうりと白菜の赤しそ和え 粉ふき芋 すまし汁	赤魚・赤みそ 豆腐	きゅうり・白菜 あおさのり 玉ねぎ・わかめ	米(国産)・押麦 油・マヨネーズタイプ(卵不使用) じゃが芋	本みりん ゆかり 塩 だし・■醤油・塩	お菓子 牛乳
8	月	ごはん サケの塩こうじ焼 高野豆腐の煮物 キャベツといんげんの磯和え 味噌汁	さけ 凍り豆腐 赤みそ	人参・干しいたけ キャベツ・さやいんげん・人参・のり ほうれん草・えのきだけ・かぼちゃ	米(国産) 油 砂糖 砂糖	塩こうじ だし・■醤油・本みりん ■醤油・だし だし	お菓子 牛乳
9	火	ひじきごはん コロッケ (鶏肉の唐揚げ) キャベツのおかか和え 味噌汁	油揚げ ちくわ・かつお節 赤みそ	ごぼう・人参・ひじき キャベツ・人参・さやいんげん 玉ねぎ・ほうれん草	米(国産) ■/▲牛肉コロッケ・油 砂糖 ■おつゆ麩	■醤油・本みりん・料理酒・だし ■醤油・だし だし	★レモントースト (アレルギー対応あり) 牛乳
10	水	ごはん 麻婆茄子 ブロッコリーのナムル 中華スープ みかん缶	牛豚ひき肉・■鶏レバー煮込み・赤みそ	なす・しょうが・にんにく・玉ねぎ・ニラ ブロッコリー・人参・コーン 白菜・チンゲン菜・えのきだけ みかん(缶詰)	米(国産) 油・砂糖・でん粉 砂糖・⑩調合ごま油	■醤油・料理酒・中華だし ■醤油・塩 中華だし・■醤油・塩	お菓子 牛乳
11	木	ごはん さわらのもみじ焼 切干大根の煮物 チンゲン菜のごま和え 味噌汁	さわら 油揚げ 赤みそ	人参 切干大根・人参・さやいんげん チンゲン菜・キャベツ・コーン 玉ねぎ・人参・えのきだけ	米(国産) マヨネーズタイプ(卵不使用)・■小麦粉 油・砂糖 ⑩白ごま・砂糖	だし・■醤油・料理酒 だし・■醤油 だし	★ツナ味噌おにぎり お茶
12	金	ごはん 豚肉と厚揚げの野菜炒め つるつるサラダ 中華スープ オレンジ	豚肉・生揚げ 豆腐	キャベツ・玉ねぎ・チンゲン菜・赤パプリカ 人参・きゅうり 小松菜・コーン オレンジ	米(国産) 油・砂糖 マロニー・油・マヨネーズタイプ(卵不使用)	中華だし・■醤油・料理酒 中華だし・■醤油・塩	★キャロットマドレーヌ (アレルギー対応あり) 牛乳
16	火	ごはん オープンオムレツ (鶏肉のコンソメ焼き) スパゲティのケチャップソテー スープ みかん缶	●卵・▲牛乳・●/▲ハム	玉ねぎ・赤パプリカ・グリーンピース 玉ねぎ かぼちゃ・人参・えのきだけ みかん(缶詰)	米(国産) 油 ■スパゲティ・油	■チキンコンソメ・塩 ■チキンコンソメ・トマトケチャップ ■チキンコンソメ	お菓子 牛乳
17	水	ごはん イタリアン唐揚げ (チキンソテー) キャロットサラダ ズッパ	鶏肉・▲粉チーズ	にんにく・ドライパセリ 人参・コーン・レーズン・レモン果汁 玉ねぎ・人参・さやいんげん	米(国産) ■小麦粉・油 砂糖・油 じゃが芋	トマトケチャップ・塩 酢・塩 ■チキンコンソメ	★黒糖お麩ラスク (アレルギー対応あり) 牛乳
18	木	キーマカレー ツナと大根のサラダ バナナ	牛豚ひき肉・大豆たんぱく ツナフレーク	玉ねぎ・人参 大根・きゅうり・コーン・レモン果汁 バナナ	じゃが芋・油・米(国産) 砂糖・オリーブ油	カレーフレーク 酢・塩・■醤油	★ヨーグルト ブルーベリージャム添え (アレルギー対応あり) お茶
19	金	【お誕生会】ロールパン (麦ロール) 鶏肉のバーベキューソース キャベツとパプリカのサラダ スープ フルーツゼリー	鶏肉	キャベツ・チンゲン菜・黄パプリカ・赤パプリカ 玉ねぎ・えのきだけ	■/▲ロールパン ■小麦粉・油・砂糖・でん粉 マヨネーズタイプ(卵不使用) さつま芋	塩・料理酒・フスターソース・トマトケチャップ・■醤油・■チキンコンソメ 塩 ■チキンコンソメ フルーツゼリー	★お誕生会ケーキ りんごジュース
22	月	ごはん さわらのあおさ焼 ひじきと高野豆腐の煮物 味噌汁 オレンジ	さわら 凍り豆腐 豆腐・赤みそ	あおさのり ひじき・人参・グリーンピース ほうれん草・人参 オレンジ	米(国産) 砂糖・■小麦粉・油 砂糖	■醤油・本みりん だし・■醤油・本みりん だし	お菓子 牛乳
24	水	麦入りごはん 鶏肉のおかか焼 炒り豆腐 味噌汁 パイ缶	鶏肉・かつお節 豆腐 赤みそ	玉ねぎ・人参・ほうれん草・しょうが 玉ねぎ・キャベツ・人参 パイ缶 (缶詰)	米(国産)・押麦 砂糖・■小麦粉・油 油・砂糖	■醤油・本みりん ■醤油・本みりん・料理酒 だし	★きなこおはぎ お茶
25	木	ごはん フィッシュフライ ブロッコリーのごまマヨ和え スープ	ホキ	ブロッコリー・人参 チンゲン菜・人参・えのきだけ	米(国産) ■小麦粉・■パン粉・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)・⑩白ごま	塩 ■チキンコンソメ	★プリン風蒸しパン 牛乳
26	金	ビビンバ丼 もやしのナムル ビーフンスープ バナナ	牛豚ひき肉・大豆たんぱく	ほうれん草・玉ねぎ・人参・コーン 緑豆もやし・きゅうり・人参 玉ねぎ・ニラ・人参 バナナ	油・米(国産) ⑩白ごま・砂糖・⑩調合ごま油 ビーフン	■/⑩焼肉のたれ ■醤油 中華だし・■醤油・塩	お菓子 牛乳
29	月	ごはん サワラの照焼 ほうれん草の納豆和え かぼちゃの煮物 味噌汁	さわら 納豆 生揚げ・赤みそ	ほうれん草・白菜・人参 かぼちゃ 玉ねぎ・人参	米(国産) 砂糖・油 砂糖	■醤油・本みりん ■醤油・だし だし・■醤油・料理酒 だし	お菓子 牛乳
30	火	ごはん 鶏肉と野菜の甘酢炒め 蒸さつま芋 中華スープ バナナ	鶏肉	玉ねぎ・チンゲン菜・人参・黄パプリカ 大根・わかめ・コーン バナナ	米(国産) 油・砂糖・でん粉 さつま芋	料理酒・酢・■醤油・トマトケチャップ・中華だし 中華だし・■醤油・塩	★わかめおにぎり お茶

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。
★お米は「多賀町産」を使用しております。
★乳児の午前おやつは牛乳です。
★ ○ は食物アレルギー対応食です。

久徳うぐいすこども園 2歳以上 昼食・おやつ (午後)

・食の記念日は「イタリアの日」です。子どもたちの大好きな唐揚げをイタリア風の味付けにしました。

～強化メニューについて～
「鉄強化」・・・鉄分の多い食材 (卵、レバー、大豆製品など)を使用した献立です。
(9/10 麻婆茄子、9/16 オープンオムレツ)
「カルシウム強化メニュー」・・・毎月1回 午後のおやつに「いりこ」を提供します。



9月給食だより（離乳食）



※乳児の午前おやつは「牛乳」です

※お米は「多賀町産」を使用しております。

日付	曜日	昼食	初期 （5-6か月ごろ）	中期 （7-8か月ごろ）	後期 （9-11か月ごろ）	完了期 （12-18か月ごろ）	1歳児さんクラス
1	月	白がゆ チキンフレーク コーン添え 野菜ジュース みかん缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	
2	火	ごはん 八宝菜 肉シューマイ はるさめスープ パイ缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（じゃが芋）	7倍がゆ 鶏と白菜の煮物 豆腐の煮物 すまし汁	5倍がゆ 鶏と白菜の煮物 豆腐の煮物 すまし汁	軟飯 豚肉と白菜の煮物 豆腐の煮物 すまし汁	
3	水	麦入りごはん さわらのごま味噌焼 油揚げとごぼうの卵とじ きゅうりとキャベツの赤しそ和え すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 白身魚の味噌煮 キャベツの煮浸し すまし汁	軟飯 白身魚の味噌煮 キャベツの和え物 すまし汁	
4	木	高野豆腐のそぼろ丼 もやし中華和え 味噌汁 黄桃缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし（さつま芋） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	
5	金	麦入りごはん 赤魚の味噌マヨ風焼 きゅうりと白菜の赤しそ和え 粉ふき芋 すまし汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（じゃが芋） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 白身魚の煮付 粉ふき芋 すまし汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 粉ふき芋 すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 粉ふき芋 すまし汁	
8	月	ごはん サケの塩こうじ焼 高野豆腐の煮物 キャベツといんげんの磯和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 キャベツといんげんの和え物 味噌汁	
9	火	ひじきごはん クロック キャベツのおかか和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（さつま芋）	7倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 味噌汁	ひじきごはん 焼きクロック キャベツのおかか和え 味噌汁
10	水	ごはん 麻婆茄子（鶏しパー入） ブロッコリーのナムル 中華スープ みかん缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	
11	木	ごはん さわらのもみじ焼 切干大根の煮物 チンゲン菜のごま和え 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（じゃが芋）	7倍がゆ 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 キャベツの煮浸し 味噌汁	
12	金	ごはん 豚肉と厚揚げの野菜炒め つるつるサラダ 中華スープ オレンジ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 豆腐の煮物 すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 豆腐の煮物 すまし汁	軟飯 豚肉と野菜の炒め物 豆腐の煮物 すまし汁	
16	火	ごはん オープンオムレツ スパゲティのケチャップソテー スープ みかん缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし（かぼちゃ） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ パプリカのそぼろ煮 スパゲティの煮物 すまし汁	5倍がゆ パプリカのそぼろ煮 スパゲティの煮物 すまし汁	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 スパゲティの煮物 すまし汁	
17	水	ごはん イタリアン唐揚げ キャロットサラダ ズッパ（貝だくさんスープ）	10倍がゆ 野菜すりつぶし（じゃが芋） 野菜すりつぶし（ブロッコリー）	7倍がゆ じゃが芋のそぼろ煮 いんげんの煮物 すまし汁	5倍がゆ じゃが芋のそぼろ煮 いんげんの煮物 すまし汁	軟飯 鶏肉の煮付 いんげんの煮物 すまし汁	ごはん チキンソテー キャロットサラダ ズッパ（貝だくさんスープ）
18	木	キーマカレー ツナと大根のサラダ バナナ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（じゃが芋）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 大根の煮物 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 大根の煮物 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 大根の煮物 味噌汁	
19	金	ロールパン 鶏肉のバーベキューソース キャベツとパプリカのサラダ スープ フルーツゼリー	10倍がゆ 野菜すりつぶし（キャベツ） 野菜すりつぶし（さつま芋）	7倍がゆ さつま芋のそぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	5倍がゆ さつま芋のそぼろ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 キャベツの煮浸し すまし汁	
22	月	ごはん さわらのあおさ焼 ひじきと高野豆腐の煮物 味噌汁 オレンジ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（かぼちゃ）	7倍がゆ 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 いんげんの煮物 味噌汁	
24	水	麦入りごはん 鶏肉のおかか焼 炒り豆腐 味噌汁 パイ缶	10倍がゆ 野菜すりつぶし（人参） 野菜すりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	軟飯 鶏肉の照焼 キャベツの煮浸し 味噌汁	
25	木	ごはん フィッシュフライ ブロッコリーのごまマヨ和え スープ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 白身魚の煮付 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	ごはん 白身魚の煮付 ブロッコリーのごまマヨ和え スープ
26	金	ビビンバ丼 もやしのナムル ビーフンスープ バナナ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（ブロッコリー） 野菜すりつぶし（じゃが芋）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 野菜のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁	
29	月	ごはん サワラの照焼 ほうれん草の納豆和え かぼちゃの煮物 味噌汁	10倍がゆ 野菜すりつぶし（かぼちゃ） 野菜すりつぶし（人参）	7倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	5倍がゆ 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	軟飯 白身魚の煮付 かぼちゃの煮物 味噌汁	
30	火	ごはん 鶏肉と野菜の甘酢炒め 蒸さつま芋 中華スープ バナナ	10倍がゆ 野菜すりつぶし（さつま芋） 野菜すりつぶし（キャベツ）	7倍がゆ 野菜のそぼろ煮 蒸さつま芋 すまし汁	5倍がゆ 野菜のそぼろ煮 蒸さつま芋 すまし汁	軟飯 鶏肉と野菜のケチャップ炒め 蒸さつま芋 すまし汁	

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。