



献立表

給食目標: 食事のマナーを守りましょう!!



(献立は、都合により変更する場合があります)

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ のみ 3時おやつ	日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ のみ 3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
06 (月)	七草粥 豚肉と大根煮 果物	米、砂糖	豚肉、厚揚げ かまぼこ しらす干し	だいこん、にんじん、こまつな せり、かぶ・葉、かぶ だいこん(葉)、きざみのり 果物	乳製品 厚切りバウム 牛乳	23 (木)	ご飯 すきやき煮 ごま和え(青梗菜) 果物	米、糸こんにゃく 砂糖、油	牛肉、焼き豆腐 ごま	チンゲンサイ、たまねぎ にんじん、もやし、長ねぎ しいたけ、果物	乳製品 サッポロつぶベジミニ4 牛乳
07 (火)	お誕生ランチ(ハンバーグ) ふりかけ スパゲティーサラダ フライドポテト みそ汁	米、油、砂糖 マヨネーズ じゃがいも スパゲティー	赤ウインナー 豆腐、みそ ハンバーグ(加工品)	ブロッコリー、たまねぎ、青ねぎ 果物	乳製品 ベルギーワッフル アンパンマンりんご100	24 (金)	ご飯 ふりかけ 筑前煮 みそ汁	米、じゃがいも 板こんにゃく 砂糖、油	鶏肉、豆腐 ちくわ、みそ	にんじん、れんこん、だいこん いんげん、青ねぎ、土生姜 果物	乳製品 以上児のみ: たべっこどうぶつ5連 未満児のみ: 白いふうせんミルク オレンジジュース
08 (水)	ご飯 和風ミートオムレツ 白菜のコンソメスープ 果物	米、じゃがいも 油、片栗粉 マヨネーズ	卵、合ミンチ ツナ缶、牛乳 ベーコン	はくさい、たまねぎ しめじ、にんじん、あおのり 果物	乳製品 たご焼き まめびよ(バナナ)	25 (土)	生活発表会				
09 (木)	ご飯 白身魚フライ ミルクスープ 果物	米、じゃがいも 油、小麦粉 マヨネーズ バター	牛乳、鶏ささ身 白身魚フライ(加工品)	ブロッコリー、たまねぎ こまつな、にんじん、果物	乳製品 チョコイス きになる野菜(白ぶどう&ほうれん草)	27 (月)	ご飯 さけフレックコロッケ 大根スープ 果物	米、油 マヨネーズ 片栗粉 さけフレックコロッケ (加工品)	豆腐、ベーコン チーズ(型ぬき)	ブロッコリー、だいこん にんじん、長ねぎ、果物	乳製品 ちよぼちよぼ 牛乳
10 (金)	ミートスパゲティー コールスローサラダ ジョア	さつまいも スパゲティ マヨネーズ、油 砂糖、バター	合ミンチ ジョアプレーン80ml 粉チーズ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、 ホールトマト缶詰、コーン缶	乳製品 ぜんざい(さつま芋)	28 (火)	ご飯 酢豚 春雨サラダ 果物	米、油 マヨネーズ 片栗粉、はるさめ 砂糖、ごま油	豚肉、ハム	たまねぎ、にんじん、きゅうり もやし、たけのこ(ゆで) ピーマン、干しいたけ、しょうが 果物	乳製品 おにぎりせんべい銀しやり2枚入り 以上児のみ: ジョアマスカット125ml
11 (土)	卵とじうどん	ゆでうどん	卵、鶏むね肉 かまぼこ	青ねぎ	乳製品	29 (水)	中華風炊き込みご飯 白菜サラダ 豆腐のスープ ヨーグルト	米、じゃがいも マヨネーズ ごま油	卵、豆腐 ツナ缶、かつお節 ごま ヨーグルト(十勝)の きわだつ	はくさい、ごぼう、にんじん たまねぎ、コーン缶、長ねぎ ねぎ、干しいたけ	乳製品 ピスコいちご
13 (月)	成人の日					30 (木)	ご飯 牛肉の柳川風 すまし汁 果物	米、砂糖、焼ふ	牛肉、卵 カットわかめ	たまねぎ、こまつな、ごぼう にんじん、えのきたけ、ねぎ 干しいたけ、果物	乳製品 以上児のみ: 青森ふじりんごドーナツ 未満児のみ: ミニボーロ5連 以上児のみ: スタミン(乳酸菌飲料)
14 (火)	ご飯 えびフライ ウインナー みそ汁	米、マヨネーズ、油	豆腐、ウインナー みそ、わかめ えびフライ(加工品)	キャベツ、にんじん、たまねぎ ねぎ、果物	乳製品 お星さませんべい 牛乳	31 (金)	赤鬼ライス 節分汁 果物	米、板こんにゃく 油、ごま油 とんがりコーン(菓子)	ウインナー、卵 豚肉、豆腐 合ミンチ、みそ 油揚げ、ちくわ	にんじん、ブロッコリー だいこん、たまねぎ、青ねぎ 味付けのり、果物	乳製品 節分きなこボーロ 以上児のみ: ラムネ きになる野菜(白ぶどう&ほうれん草)
15 (水)	オムライス きゅうりとハムのサラダ 果物	米、バター 砂糖、油、ごま油	鶏もも肉、卵、ハム	たまねぎ、ピーマン きゅうり、にんじん、果物	乳製品 ロアヌバニラ きになる野菜(アップル&キャロット)						
16 (木)	パン 鶏のクリーム煮 ツナサラダ 果物	パン、じゃがいも 小麦粉、砂糖 油、バター	牛乳、鶏もも肉 ツナ缶	たまねぎ、きゅうり、はくさい にんじん、コーン缶、果物	乳製品 蒸しパン(さつま芋)						
17 (金)	梅ご飯 鶏肉の竜田揚げ すまし汁	米、じゃがいも、油、片 栗粉、砂糖、小麦粉、 マヨネーズ	鶏もも肉、豆腐 しらす干し、ごま	ブロッコリー、にんじん、青ねぎ うめ干し、果物	乳製品 ムーンライト 牛乳						
18 (土)	肉うどん	ゆでうどん、砂糖	卵、牛肉	たまねぎ、青ねぎ	乳製品						
20 (月)	カレーライス(和風) ごぼうサラダ ヨーグルト	米、じゃがいも 小麦粉 マヨネーズ バター、油、砂糖	豚肉(ばら)、ごま 元気ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、キャベツ ごぼう、長ねぎ、だいこん にんにく、しょうが	乳製品 アンパンマンソフトせん4連						
21 (火)	ご飯 五目ビーフン ブロッコリーごま酢和え 果物	さつまいも、米 ビーフン、油 砂糖	豚肉、ちくわ ごま	ブロッコリー、にんじん はくさい、たけのこ(ゆで) 干しいたけ、果物	乳製品 さつまスティック						
22 (水)	ご飯 さば梅煮 豚汁 果物	米、板こんにゃく、ごま 油	さば、豚肉 豆腐、みそ	たまねぎ、はくさい、にんじん 青ねぎ、うめ干し、果物	乳製品 たまごのサブレー マミー						



あけましておめでとうございます!
寒い朝は起きるのがつらいですね。生活リズムを整え、朝ごはん
もしっかり食べて、風邪に負けない身体作りを心掛けましょう。

忙しい毎日ですが、穏やかな気持ちで大人も食事を楽しむことで、
こどもの食事が進むことがあります。



<子どもの食べる意欲を育てよう>
子どもが毎日楽しくごはんを食べてくれたらうれしいですね。しかし、実際には、1歳を過ぎると「好き嫌い」や「遊び食べ」が始まり、
「しっかり栄養をとれている?」と心配になることがあるかもしれません。子どもの食べる意欲を育てる食育を実践しましょう。

気持ちを切り替えるルーティーンをつくる
子どもは、言葉を理解して、行動したり、気持ちを切り替えることが
苦手です。食べる意欲を持たせるためには、食事の前の行動を定型化
して、食事に向かう習慣を身につけさせる方法があります。

初めてのものは、食べ慣れた味・器で提供する
子どもには、「初めてのものを避ける」という、防衛本能が備
わっています。これは1歳を過ぎると強まります。子どもが少
しでも安心できるように工夫して、食べる意欲を引きだしま
しょう。

