

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
04 金	昼食	大豆カレー 蒸しかぼちゃ 切干し大根の酢の物 フルーツ（みかん）	米、じゃがいも 砂糖	鶏肉、卵、大豆 ツナ缶	たまねぎ、にんじん、しめじ かぼちゃ にんじん、切り干しだいこん みかん	カレールウ 酢、塩
	午後おやつ	たい焼き(クリーム) 牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン	卵、牛乳 牛乳		
05 土	昼食	ちゃんぽん麺 チンゲンサイのソテー 粉ふき芋（カレー） 付け合わせ（ミニトマト） フルーツ（オレンジ）	中華めん、ごま油 オリーブ油 じゃがいも	豚肉、卵 ツナ缶 	はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、わかめ チンゲン菜、キャベツ ミニトマト オレンジ	だし汁、コンソメ、しょうゆ、塩 しょうゆ、コンソメ カレー粉、パセリ粉、塩
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		
07 月	昼食	ごはん 鮭の韓国風焼き かぼちゃの煮物 大豆とひじきのサラダ 付け合わせ（ミニトマト） 豆腐の味噌汁 フルーツ（バナナ）	米 ごま油 砂糖 砂糖、オリーブ油	さけ、ごま 大豆、ツナ缶 木綿豆腐、みそ	のり かぼちゃ にんじん、きゅうり、ひじき ミニトマト たまねぎ、しめじ、ねぎ、わかめ バナナ	しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ 酢、しょうゆ、塩 だし汁
	午後おやつ	チーズ蒸しパン 牛乳	さつまいも、小麦粉、砂糖、油	豆乳、チーズ 牛乳		ベーキングパウダー
08 火	昼食	ごはん 豚肉とさつま芋のみそ煮 ほうれん草のしらす和え 厚揚げのねぎ焼き 玉ねぎのすまし汁 フルーツ（オレンジ）	米 さつまいも、砂糖、油	豚肉、みそ しらす干し 厚揚げ、糸かつお	にんじん、たまねぎ ほうれん草、もやし、きゅうり ねぎ たまねぎ、だいこん、にんじん オレンジ	だし汁、しょうゆ しょうゆ しょうゆ、みりん だし汁、塩
	午後おやつ	バームクーヘン 牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン	卵、牛乳 牛乳		
09 水	昼食	ごはん さばの塩焼き 春雨の酢の物 冬野菜の含め煮 かぼちゃのスープ フルーツ（バナナ）	米 はるさめ、砂糖、ごま油 砂糖	さば 鶏肉 木綿豆腐	 もやし、きゅうり だいこん、にんじん、ごぼう かぼちゃ、たまねぎ、わかめ バナナ	塩 酢、しょうゆ だし汁、しょうゆ、みりん コンソメ、塩
	午後おやつ	洋風焼きうどん 牛乳	うどん、オリーブ油	豚肉 牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん	コンソメ
10 木	昼食	ごはん 鶏チリ 小松菜のツナ和え 大根のおかか焼き わかめスープ フルーツ（オレンジ）	米 片栗粉、ごま油、砂糖 砂糖 ごま油	鶏もも肉 ツナ缶 糸かつお	ねぎ、白ねぎ こまつな、はくさい だいこん もやし、にんじん、わかめ オレンジ	ケチャップ、塩 しょうゆ しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん 鶏ガラスープの素
	午後おやつ	みたらし豆腐団子 牛乳	白玉粉、上新粉、砂糖、片栗粉	豆腐 牛乳		しょうゆ、みりん
11 金	昼食	ごはん 鰯の竜田揚げ ほうれん草の海苔和え オーロラサラダ 付け合わせ（ミニトマト） 豚肉とごぼうの味噌汁 フルーツ（みかん）	米 片栗粉、油 砂糖 じゃがいも、マヨネーズ	さわら 卵 豚肉、みそ	 ほうれん草、キャベツ、のり にんじん、きゅうり ミニトマト ごぼう、わかめ みかん	しょうゆ、みりん しょうゆ ケチャップ、塩 だし汁
	午後おやつ	スイートパンプキン 牛乳	砂糖、バター	卵 牛乳	かぼちゃ	



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
12 土	昼食	豚とじ丼 小松菜のお浸し さつまいものヨーグルトサラダ 白菜のすまし汁 フルーツ（オレンジ）	米、砂糖、片栗粉 さつまいも、マヨネーズ	豚肉、卵 ヨーグルト 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、ねぎ こまつな、もやし、コーン きゅうり はくさい、にんじん、わかめ オレンジ	だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ 塩 だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		
15 火	昼食	ごはん 鮭の香味焼き ブロッコリーとひじきの炒め物 小松菜とちくわの酢の物 じゃがいものスープ フルーツ（りんご）	米 オリーブ油、砂糖 砂糖 じゃがいも、ごま油	さけ、ごま ツナ缶 ちくわ 豆腐	しそ、レモン ブロッコリー、にんじん、ひじき こまつな、もやし にんじん、わかめ りんご	しょうゆ しょうゆ、塩 酢、しょうゆ、塩 鶏ガラスープの素
	午後おやつ	ミニデニッシュ 牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン	卵、牛乳 牛乳		
16 水	昼食	ごはん ぶりの幽庵焼き ほうれん草の昆布和え 切干し大根の煮物 付け合わせ（ミニトマト） かぶの味噌汁 フルーツ（バナナ）	米 ごま油 砂糖、油	ぶり ちくわ、うすあげ 木綿豆腐、みそ	レモン ほうれん草、はくさい、塩 にんじん、切り干しだいこん ミニトマト たまねぎ、かぶ、にんじん、かぶの葉 バナナ	しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ、みりん だし汁
	午後おやつ	たまごサンド 牛乳	食パン、マヨネーズ	卵 牛乳		塩
17 木	昼食	ごはん ボークビーンズ かぼちゃの卵焼き ごぼうの胡麻マヨサラダ オニオンスープ フルーツ（グレープルビー）	米 じゃがいも、砂糖、オリーブ油 マヨネーズ、砂糖	豚肉、大豆 卵 ごま	たまねぎ、にんじん、グリーンピース かぼちゃ ごぼう、キャベツ、にんじん たまねぎ、はくさい、わかめ グレープフルーツルビー	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ しょうゆ、みりん、塩 しょうゆ コンソメ、塩
	午後おやつ	おいもロールパイ 牛乳	さつまいも、砂糖、バター	卵、牛乳、黒ごま 牛乳		
18 金	昼食	ごはん 鮭のタルタルのせ ほうれん草のごま和え ジャーマンポテト かぼちゃのポターージュ フルーツ（バナナ）	米 マヨネーズ ごま油 じゃがいも、油 片栗粉	さけ、卵 ごま ウインナー 豆乳	 ほうれん草、もやし、コーン たまねぎ かぼちゃ、たまねぎ バナナ	塩 しょうゆ コンソメ、パセリ粉 鶏ガラスープの素
	午後おやつ	みかんヨーグルト 牛乳	砂糖	ヨーグルト 牛乳	みかん	
19 土	昼食	牛肉みそうどん 小松菜のツナ炒め 蒸しかぼちゃ ゆで卵 フルーツ（オレンジ）	うどん、片栗粉、油、砂糖 オリーブ油	牛ひき肉、みそ ツナ缶 卵	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ こまつな、キャベツ かぼちゃ オレンジ	だし汁 しょうゆ、コンソメ
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		
21 月	昼食	ごはん 鮭の南蛮漬け ほうれん草の磯和え さつま芋のひじき煮 人参のスープ フルーツ（バナナ）	米 片栗粉、砂糖、オリーブ油 砂糖 さつまいも、砂糖、油	さけ	たまねぎ、にんじん、ピーマン ほうれん草、もやし、のり ひじき にんじん、たまねぎ、わかめ バナナ	酢、しょうゆ、塩 しょうゆ だし汁、しょうゆ、みりん コンソメ、塩
	午後おやつ	ミルククッキー 牛乳	小麦粉、バター、砂糖	コンデンスミルク 牛乳		





日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	
22 火	昼食	ごはん 鶏肉のごまみそ焼 かぼちゃのサラダ 大根と糸こんにふの炒り煮 付け合わせ（ミニトマト） キャベツの中華スープ フルーツ（オレンジ）	米 砂糖 マヨネーズ 砂糖、ごま油	鶏もも肉、ごま、みそ 卵 豚肉	かぼちゃ、きゅうり だいこん、にんじん、こんにふ ミニトマト キャベツ、えのき、にんじん オレンジ	みりん、しょうゆ 塩 しょうゆ 鶏ガラスープの素
	午後おやつ	野菜カステラ 牛乳	小麦、砂糖、マーガリン	卵 牛乳		塩
23 水	昼食	ごはん 鯖の梅かつお焼き ミートスパゲティ わかめとしらすの酢の物 南瓜の味噌汁 フルーツ（バナナ）	米 スパゲティ、砂糖、油 砂糖	さくら、糸かつお 牛ひき肉 しらす干し みそ、うすあげ	うめびしお にんじん、たまねぎ だいこん、きゅうり、わかめ かぼちゃ、たまねぎ、しめじ バナナ	しょうゆ、みりん ケチャップ、ソース、コンソメ、塩 酢、塩 だし汁
	午後おやつ	いもち 牛乳	じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ	チーズ 牛乳		塩
24 木	昼食	ごはん 牛肉と蓮根のソテー ほうれん草のなめ茸和え コーンポテトサラダ キャベツの味噌汁 フルーツ（グレープルビー）	米 油、砂糖 砂糖 じゃがいも、マヨネーズ	牛肉 卵 木綿豆腐、みそ	たまねぎ、れんこん、にんじん、ピーマン ほうれん草、はくさい、なめたけ にんじん、きゅうり、コーン、クリームコーン キャベツ、わかめ グレープフルーツルビー	しょうゆ しょうゆ 塩 だし汁
	午後おやつ	きなこ揚げパン風 牛乳	食パン、砂糖、バター	きな粉 牛乳		
25 金 ランチデイ「おせち風弁当」	昼食	赤飯 ぶりの照り焼き ひじきの松風焼き 紅白なます 添え野菜 花麩のすまし汁 フルーツ（みかん）	米、もち米 砂糖、片栗粉 砂糖 麩	小豆、黒ごま ぶり 鶏ひき肉、木綿豆腐、ごま、みそ	しょうが たまねぎ、ひじき だいこん、にんじん、こんにふ ブロッコリー、ミニトマト えのき、ねぎ みかん	塩 しょうゆ、みりん 酢、塩 だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	くりきんとん 牛乳	さつまいも、くり、砂糖	牛乳		
26 土	昼食	カレー麻婆丼 小松菜の和え物 かぼちゃのごまあえ 白菜としめじのスープ フルーツ（オレンジ）	米、片栗粉、砂糖 砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉 ごま	ホールトマト、たまねぎ、えのき、ねぎ、しょうが こまつな、キャベツ、にんじん かぼちゃ はくさい、しめじ、わかめ オレンジ	コンソメ、しょうゆ、カレー粉 しょうゆ しょうゆ コンソメ、塩
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		
28 月	昼食	ごはん 鮭のねぎ味噌焼き 小松菜のゆかり和え 切干し大根のナポリタン じゃがいものスープ フルーツ（バナナ）	米 油、砂糖 油、砂糖 じゃがいも	さけ、みそ ツナ缶 木綿豆腐	ねぎ こまつな、はくさい、コーン にんじん、たまねぎ、ピーマン、切り干しだいこん たまねぎ、しめじ、わかめ バナナ	みりん ゆかり ケチャップ、コンソメ コンソメ、塩
	午後おやつ	パンプディング 牛乳	食パン、砂糖	牛乳、卵 牛乳		
29 火	昼食	ごはん カレー肉じゃが ブロッコリーのマヨサラダ ひじきの炒め煮 白菜の味噌汁 フルーツ（オレンジ）	米 じゃがいも、砂糖 マヨネーズ こんにやく、砂糖	豚肉 卵 鶏肉 木綿豆腐、みそ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース ブロッコリー、キャベツ にんじん、ひじき はくさい、しめじ オレンジ	しょうゆ、みりん、カレー粉 塩 だし汁、しょうゆ、みりん だし汁
	午後おやつ	スティックおさつ 牛乳	さつまいも、砂糖、バター	牛乳		



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	
30 水	昼食	ごはん 鯖の磯辺揚げ ほうれん草の中華ナムル れんこんのじゃこ炒め じゃがいもの味噌汁 フルーツ（みかん）	米 片栗粉、油 ごま油 砂糖、ごま油 じゃがいも	さくら しらす干し みそ	あおのり ほうれん草、もやし、きゅうり れんこん、にんじん、だいこん にんじん、ねぎ、わかめ みかん	塩 鶏ガラスープの素 しょうゆ だし汁
	午後おやつ	お好み焼き風 牛乳	ながいも、小麦粉、砂糖	豚ひき肉、卵 牛乳	キャベツ、ねぎ	だし汁、ソース、しょうゆ、塩
31 木	昼食	ごはん ぶり大根 小松菜と白菜の梅和え きんぴらごぼう 付け合わせ（ミニトマト） 須磨海苔のみそ汁 フルーツ（オレンジ）	米 砂糖 砂糖 こんにやく、砂糖、ごま油	ぶり 糸かつお 牛ひき肉 木綿豆腐、みそ	だいこん、しょうが こまつな、はくさい、うめびしお ごぼう、にんじん ミニトマト たまねぎ、にんじん、いわのり オレンジ	だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ、酢 しょうゆ だし汁
	午後おやつ	バナナケーキ 牛乳	小麦粉、バター、砂糖	卵 牛乳	バナナ	ベーキングパウダー

★給食のおすすめ乾物レシピ（1）

【ツナ昆布ご飯】（作りやすい分量）
米 2合 / 塩こんにふ 20g / ツナ缶 1缶（約80g）
①炊飯器の釜に研いだ米を入れ、2合のメモリまで水を入れる。
②続いて塩こんにふ、ツナ(油を軽く切る)を入れ、軽く混ぜる。
③普通炊きで炊飯し、炊きあがったら軽く混ぜて完成。

★給食のおすすめ乾物レシピ（2）

【切り干し大根のナポリタン】（大人2人分）
切り干し大根 20g / 人参 1/2個 / たまねぎ 1/4個
ピーマン 1/2個 / ツナ缶 1/4缶 / ケチャップ 大さじ1
砂糖 小さじ2/3 / コンソメ 小さじ2/3 / 油 適量
①切り干し大根を水でよく戻し、食べやすい大きさに切る。
②人参、玉ねぎ、ピーマンも食べやすい大きさに切る。
③フライパンに油をひき、人参と玉ねぎを柔らかくなるまで炒める。
④切り干し大根とピーマンを加え、よく炒める。
⑤ツナを加えて混ぜ、調味料を入れてさっと炒めて完成。

★はしの持ち方

①えんぴつを持つように、親指、人差し指、中指ではしを1本持つ。

②下のはしを差し込み、親指の付け根と薬指の第一関節で支える。

③人差し指と中指を使って、上のはしを上下に動かす。（親指や下のはしは動かさない）

～ はしで色々なものをつまむ練習をしよう～

①5cm大の毛糸や綿の塊（スパゲティーや綿あめに見立てる）
②3cm大のスポンジ（おかずに見立てる）
③色々な大きさの粘土や消しゴム（おかずに見立てる）
④大豆や小豆などの豆類（本物の食材を使う）

やわらかい物 → かたい物 → 小さい物 の順に、段階をふんで練習していきましょう♪