



	献立（未満児主食）	10時のおやつ	3時のおやつ	体を作る	調子を整える	熱や力になる
1日	田舎野菜の味噌煮（ご飯）	牛乳	牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 白味噌 卵	玉葱 人参 竹の子 蓮根 牛蒡 白菜 大根 いんげん えのき ネギ みかん	じゃが芋 醤油 みりん 三温糖 塩 片栗粉 白玉粉
木	かき玉汁 みかん	果物	甘辛団子			
2日	竹輪の二色揚げ（ご飯）	牛乳	牛乳	牛乳 竹輪 卵 粉チーズ 海苔 味噌	ほうれん草 玉葱 南瓜 ネギ パナナ バイン缶 みかん缶 もも缶	小麦粉 カレー粉 キャノーラ油 醤油 ゼリーの素
金	磯和え 味噌汁	チーズ	フルーツゼリー			
5日	すき焼き（ご飯）	牛乳	牛乳	牛乳 牛肉 豆腐 胡麻 ベーコン 粉チーズ	白菜 玉葱 人参 牛蒡 干し椎茸 白ネギ 大根	しらたき じゃが芋 キャノーラ油 醤油 酒 みりん 三温糖 酢 塩 ジョア バター
月	大根の甘酢あえ ジョア	お菓子	ジャーマンポテト			
6日	魚の味噌焼き（ご飯）	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 白味噌 豆腐	生姜 白ネギ えのき しめじ 玉葱 人参 ネギ プチトマト 梨 レモン汁	醤油 三温糖 塩 食パン
火	きのこのすまし汁 プチトマト	ゼリー	梨ジャムサンド			
7日	白菜と肉団子のスープ（ご飯）	牛乳	牛乳	牛乳 鶏ミンチ 卵 胡麻	ネギ 生姜 玉葱 人参 白菜 干し椎茸 白ネギ チンゲンサイ ほうれん草 オレンジ	片栗粉 醤油 春雨 中華だし 塩
水	ほうれん草の胡麻和え オレンジ	果物	お菓子			
8日	麻婆豆腐（ご飯）	牛乳	牛乳	牛乳 合挽ミンチ 赤味噌 豆腐 ハム 胡麻 生クリーム	玉葱 人参 干し椎茸 竹の子 ニラ 生姜 にんにく もやし 胡瓜 りんご	ごま油 中華だし 醤油 塩 三温糖 みりん 片栗粉 酢 さつま芋 バター 春巻きの皮 キャノーラ油
木	ナムル りんご	チーズ	中華風芋パイ			
9日	魚のチーズ焼き（ご飯）	牛乳	牛乳	牛乳 鮭 とろけるチーズ わかめ	キャベツ 胡瓜 人参 みかん缶 えのき 玉葱 ネギ	酢 三温糖 塩 こしょう キャノーラ油 醤油 さつまいも 上白糖
金	フレンチサラダ すまし汁	お菓子	さつまスティック			
10日	カレーうどん	牛乳	お茶	牛乳 豚肉	玉葱 人参 ネギ パナナ	うどん麺 カレールー 塩 醤油 みりん 酒
土	牛乳 パナナ	ゼリー	お菓子			
12日	手羽中と大根の煮物（ご飯）	牛乳	牛乳	牛乳 鶏手羽 卵 わかめ	人参 大根 生姜 キャベツ チンゲンサイ	酒 蒟蒻 醤油 みりん 三温糖 中華だし ごま油 片栗粉 ホットケーキミックス バター グラニュー糖
月	中華卵スープ	チーズ	アップルケーキ			
13日	お弁当の日	牛乳	牛乳	牛乳		ミニボルガ
火		お菓子	ミニボルガ			
14日	焼き肉（ご飯）	牛乳	牛乳	牛乳 牛肉 わかめ ウインナー 味付け海苔	玉葱 人参 ピーマン キャベツ もやし ネギ プチトマト	キャノーラ油 焼き肉のタレ コンソメ 塩 醤油 米
水	プチトマト わかめスープ	果物	ウインナーおにぎり			
15日	照り焼きチキン（ご飯）	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 胡麻 わかめ 味噌 きな粉	生姜 にんにく 胡瓜 玉葱 ネギ	醤油 三温糖 酒 酢 さつま芋 ヤクルト マカロニ 塩
木	たたき胡瓜 味噌汁 ヤクルト	ゼリー	あべかわマカロニ			
16日	クリームシチュー（パン）	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 生クリーム ハム	玉葱 人参 コーン缶 大根 胡瓜 みかん	じゃが芋 小麦粉 バター コンソメ 塩 キャノーラ油 酢 三温糖
金	大根とハムのサラダ みかん	果物	お菓子			
17日	ちゃんぽん	牛乳	お茶	牛乳 豚肉 かまぼこ 天ぷら	玉葱 人参 キャベツ もやし 白ネギ ネギ パナナ	中華麺 中華だし 醤油 ウスターソース 塩 こしょう
土	牛乳 パナナ	チーズ	お菓子			
19日	食育の日 芋ご飯 焼きししゃも	牛乳	牛乳	牛乳 ししゃも ひじき 油揚げ 大豆 鶏肉 厚揚げ かまぼこ 脱脂粉乳 卵 とろけるチーズ 黒胡麻	人参 いんげん 蓮根 大根 牛蒡 干し椎茸	米 さつま芋 酒 キャノーラ油 醤油 みりん 三温糖 里芋 蒟蒻 塩 片栗粉 小麦粉 強力粉 イースト バター
月	ひじきと大豆の煮物 くずかけ	お菓子	黒胡麻チーズパン			
20日	ハヤシライス（ご飯）	牛乳	牛乳	牛乳 牛肉 ヨーグルト 卵 生クリーム	玉葱 人参 しめじ えのき マッシュルーム トマト トマト缶 キャベツ 胡瓜 りんご	ハヤシルー ケチャップ キャノーラ油 酢 三温糖 塩 こしょう ココア
火	キャベツとりんごのサラダ ヨーグルト	ゼリー	ココアプリン			
21日	豚肉と大根のカレー煮（ご飯）	牛乳	牛乳	牛乳 豚肉 ツナ缶	大根 玉葱 人参 しめじ ブロッコリー 生姜 ほうれん草 もやし	キャノーラ油 カレールー 醤油 酢 三温糖
水	ほうれん草とツナのサラダ	果物	お菓子			
22日	魚の香味焼き（ご飯）	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 かつお節 刻み昆布 ハム 油揚げ 味噌 卵	にんにく キャベツ 胡瓜 人参 コーン缶 玉葱 ネギ 南瓜	醤油 みりん 酒 オリーブ油 キャノーラ油 酢 三温糖 塩 じゃが芋 さつま芋 バター ホットケーキミックス
木	元気サラダ じゃが芋の味噌汁	チーズ	さつま芋と南瓜のマフィン			
24日	スパゲティミートソース	牛乳	お茶	牛乳 合挽ミンチ 粉チーズ	玉葱 人参 エリンギ しめじ マッシュルーム トマト トマト缶 パセリ パナナ	スパゲティ麺 バター コンソメ 塩 三温糖 ケチャップ キャノーラ油
土	牛乳 パナナ	お菓子	お菓子			
26日	筑前煮（ご飯）	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 胡麻 かまぼこ ウインナー とろけるチーズ	人参 蓮根 牛蒡 干し椎茸 いんげん もやし 胡瓜 えのき ネギ ピーマン トマト コーン缶	じゃが芋 蒟蒻 醤油 みりん 塩 三温糖 キャノーラ油 麩 餃子の皮 ケチャップ
月	もやしの胡麻和え すまし汁	ゼリー	ばりばりピザ			
27日	親子丼（ご飯）	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 胡麻 生クリーム	玉葱 人参 しめじ えのき キャベツ 胡瓜	キャノーラ油 コンソメ 塩 醤油 三温糖 ゼリー さつま芋 バター
火	即席漬け 一口ゼリー	チーズ	スイートポテト			
28日	魚のピザ焼き（ご飯）	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 とろけるチーズ ベーコン	玉葱 人参 ピーマン パプリカ 胡瓜 パセリ	ピザソース マヨネーズ 塩 じゃが芋 コンソメ
水	スティック胡瓜 ポテトスープ	果物	お菓子			
29日	ほうれん草のグラタン（パン）	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 とろけるチーズ 生クリーム ベーコン ひじき 油揚げ	ほうれん草 玉葱 人参 しめじ マッシュルーム 大根 チンゲンサイ みかん	マカロニ 小麦粉 バター コンソメ 塩 こしょう パン粉 醤油 米 みりん 三温糖 酒
木	大根スープ みかん	お菓子	ひじきおにぎり			
30日	おでん（ご飯）	牛乳	牛乳	牛乳 鶏手羽 卵 竹輪 丸天 納豆 とろけるチーズ	大根 キャベツ 胡瓜 人参 柿	里芋 醤油 みりん 三温糖 塩 酢 食パン ピザソース マヨネーズ
金	キャベツと胡瓜の酢の物 柿	ゼリー	納豆トースト			

※都合により献立、材料を変更することがございます。ご了承ください。 ※3時のおやつは、手作りおやつです。

食事のマナーは身につけていますか？

3歳くらいになると、周りのみんなと会話をしながら楽しく食べることができるようになります。人とコミュニケーションを図るには、マナーやルールが大切です。食事の基本的なマナーを教えるには、まず環境を整えることから始めましょう。そして、子どもさんが食べる様子を見守りながら、マナーを伝えるようにしましょう。うまくできない時には、お手本を見せましょう。

＜食事の環境を整えるとは・・・＞

- 食事の前に手を洗う
- テレビを消して食事をする
- 誰かと一緒に食べるようにする
- 配膳や後片付けの手伝いをしてもらう
- 「いただきます」「ごちそうさま」を大人が大きな声で言う
- 食卓を清潔にする

保育所でも年齢に合わせて食べた後の食器やコップを自分で片付けるなど未満児さんからやっています。

給食室・・・福田、上川、稲葉

