



食事マナーを習慣づけると共に、  
給食を通して食べ物への興味を深めながら楽しい食事時間を過ごす

日 曜		行事予定	給食献立			主な食材			おやつ		
			主 菜	副 菜		果 物	からだを作るもの(赤)	からだの調子を整えるもの(緑)	熱や力のエネルギーになるもの(黄)	午 前	午 後
1	月	絵画指導(5歳児) 10:00 ひまわりっこ	肉団子スープ	ごま酢和え	さつま芋の甘煮	みかん	豚肉・卵 油揚げ	人参・玉ねぎ・もやし・干しいたけ・葉ねぎ キャベツ・きゅうり・みかん	米・白ごま 春雨・さつま芋	牛乳 ココア麩	ミルク ちんすこう・えいようかん
2	火	親子交流会②(1・0歳児) ひよこ1・0組 午前おやつはバナナです	高野豆腐の卵とじ	大根の浸し	ケチャップ炒め	りんご	鶏肉・卵 高野豆腐・かつお節	人参・玉ねぎ・ほうれん草・大根・ピーマン しめじ・りんご	米 マカロニ	牛乳 さつま芋のバター焼き	ミルク グラタントースト
3	水	ひまわりっこ	魚の味噌焼き	野菜サラダ	じゃが芋ソテー	バナナ	あじ ハム	人参・キャベツ・きゅうり・コーン・玉ねぎ・ピーマン バナナ	米・マヨネーズ じゃが芋	牛乳 パインケーキ	お茶 いなり寿司
4	木		豚丼	塩もみきゅうり	にらもやし	みかん	豚肉	玉ねぎ・人参・ごぼう・葉ねぎ・きゅうり・もやし にら・みかん	米	牛乳 マヨネーズトースト	お茶 フルーツヨーグルト
5	金	次年度2・3号入園申し込み 布団持ち帰り日・ひまわりっこ	鶏肉のいなか煮	ブロッコリーの マヨネーズかけ	キャベツのごま炒め	りんご	鶏肉	人参・玉ねぎ・いんげん・干しいたけ・こんにゃく キャベツ・ブロッコリー・りんご	米・じゃが芋 マヨネーズ・白ごま	牛乳 チーズクッキー	鉄強化乳酸菌飲料 きな粉入り豆乳ケーキ
6	土	園庭開放 10:00～11:00	焼きそば	切干大根の酢の物	きんぴら	バナナ	豚肉	人参・玉ねぎ・キャベツ・もやし・葉ねぎ・ごぼう 切干大根・きゅうり・バナナ	中華麺	牛乳 オレンジ寒天	牛乳 フライドおさつ
7	日										
8	月	ひまわりっこ	魚のチーズ焼き	白菜とほうれん草の ごま和え	かぼちゃの甘煮	バナナ	さけ チーズ	玉ねぎ・しめじ・白菜・ほうれん草・人参・かぼちゃ バナナ	米・マヨネーズ 白ごま	牛乳 みたらしポテト	お茶 肉みそおにぎり
9	火	参観発表会(2歳児) / 絵画指導(5歳児) 10:00 ひよこ2組 午前おやつはバナナです	和風ハンバーグ	中華風サラダ	チーズポテト	みかん	鶏肉・木綿豆腐 卵・チーズ	葉ねぎ・人参・キャベツ・きゅうり・もやし・みかん じゃが芋	米・白ごま じゃが芋	牛乳 塩クッキー	お茶 フルーツヨーグルト
10	水	保幼小交流(5歳児) ひまわりっこ	卵の野山焼き	スパゲティサラダ	豆腐のすまし汁	りんご	ツナ・卵 木綿豆腐	人参・玉ねぎ・干しいたけ・いんげん・キャベツ きゅうり・コーン・葉ねぎ・わかめ・りんご	米・スパゲティ マヨネーズ	牛乳 人参ケーキ	ミルク スイートポテト
11	木	誕生会	チキン南蛮	ナムル	ジャーマンポテト	バナナ	鶏肉・卵 ベーコン	玉ねぎ・きゅうり・人参・もやし・黄ピーマン バナナ	米・マヨネーズ 白ごま・じゃが芋	牛乳 ぶどうゼリー	ココア 誕生ケーキ
12	金	ひまわりっこ	魚の五目あんかけ	コールスローサラダ	切干大根の煮付	りんご	すけそうだら 油揚げ	人参・玉ねぎ・もやし・干しいたけ・キャベツ きゅうり・コーン・切干大根・いんげん・りんご	米	牛乳 バナナトースト	ミルク ごまクッキー
13	土	園庭開放 10:00～11:00	豚肉の ケチャップがらめ	スティックきゅうり	糸切昆布の煮付	みかん	豚肉 さつま揚げ	ピーマン・玉ねぎ・きゅうり・人参・昆布・みかん	米 じゃが芋	牛乳 蒸かぼちゃ	牛乳 パン
14	日										
15	月	ひまわりっこ	カレー	キャベツの即席漬	大根の塩炒め	りんご	鶏肉・牛乳 かつお節	人参・玉ねぎ・コーン・キャベツ・大根・りんご	米 じゃが芋	牛乳 セサミトースト	ミルク フルーツポンチ
16	火		煮魚	酢の物	チャブチェ風	バナナ	さば ツナ	きゅうり・わかめ・人参・玉ねぎ・ピーマン 干しいたけ・バナナ	米 春雨	牛乳 チーズカナッペ	ミルク マーラカオ
17	水	ひまわりっこ	焼き豆腐の含め煮	ごまマヨネーズサラダ	フライドポテト	みかん	豚肉 焼き豆腐	人参・玉ねぎ・もやし・葉ねぎ・干しいたけ 大根・きゅうり・みかん	米・マヨネーズ 白ごま・じゃが芋	牛乳 お麩ラスク	お茶 コーンピラフ
18	木		魚のから揚げ	春雨サラダ	れんこんのおかか煮	バナナ	さけ かつお節	人参・きゅうり・コーン・わかめ・れんこん・バナナ	米 春雨	牛乳 バタークッキー	ミルク レアヨーグルトケーキ
19	金	布団持ち帰り日 ひまわりっこ	肉味噌あんかけうどん	白菜の即席漬	もやしソテー	りんご	豚肉	人参・玉ねぎ・葉ねぎ・白菜・もやし・ピーマン りんご	うどん	牛乳 さつま芋のオープン焼き	鉄強化乳酸菌飲料 ショートブレッドクッキー
20	土	園庭開放 10:00～11:00	豚肉の生姜焼き	短冊サラダ	うの花炒り	みかん	豚肉 油揚げ・おから	玉ねぎ・人参・大根・きゅうり・コーン・ごぼう 干しいたけ・葉ねぎ・みかん	米 白ごま	牛乳 バナナケーキ	牛乳 フライドポテト
21	日										
22	月	ひまわりっこ	魚の照り焼き	チンゲン菜のナムル	かぼちゃグラッセ	バナナ	さくら	人参・チンゲン菜・もやし・コーン・かぼちゃ バナナ	米	牛乳 りんごのコンポート	ミルク のりマヨトースト
23	火	クリスマス会 23日の主食はケチャップライスです	ローストチキン	マカロニサラダ	茹ブロッコリー	みかん	鶏肉・ベーコン チーズ	玉ねぎ・人参・コーン・きゅうり・キャベツ ブロッコリー・みかん	米・マカロニ マヨネーズ	牛乳 パインゼリー	乳酸菌飲料 クリスマスケーキ
24	水	ひまわりっこ	魚の竜田揚げ	キャベツの レモン酢和え	じゃが芋のきんぴら	バナナ	さば しらす干し	キャベツ・きゅうり・昆布・人参・いんげん・バナナ	米・じゃが芋 白ごま	牛乳 ソフトクッキー	お茶 おかかおにぎり
25	木	口座振替	ナポリタン	小松菜の和え物	もやしのごま炒め	りんご	ベーコン 豆乳	人参・玉ねぎ・ピーマン・小松菜・コーン・もやし りんご	米・スパゲティ 白ごま	牛乳 ポテトケーキ	お茶 フルーツヨーグルト
26	金	もちつき	菊花シューマイ	納豆の磯和え	野菜の煮付	バナナ	豚肉 納豆	玉ねぎ・干しいたけ・葉ねぎ・海苔佃煮・人参 大根・いんげん・バナナ	米 シューマイの皮	牛乳 マカロニのあべかわ風	ミルク 大福
27	土	園庭開放 10:00～11:00	炒め豆腐	きゅうりのゆかり和え	フライドおさつ	みかん	豚肉 木綿豆腐	人参・玉ねぎ・キャベツ・葉ねぎ・きゅうり・みかん	米 さつま芋	牛乳 クラッカーピザ	牛乳 ジャムケーキ
28	日										
29	月	ひまわりっこ	鶏肉の塩焼き	ブロッコリーの 彩サラダ	マッシュポテト	バナナ	鶏肉・ツナ 牛乳	黄ピーマン・玉ねぎ・しめじ・ブロッコリー・人参 バナナ	米 じゃが芋	牛乳 野菜スティック	ミルク おやつぎょうざ
30											