



食物アレルギーが心配される食品は医師に相談する等、給食の提供前にご家庭でご確認ください。除去食を行うには医師の指示が必要です。

2023年度

須崎市教育委員会 子ども課

日/曜	献立		おやつ	給食材料(3色食品群)		
				午後		
				午前 (3歳未満児)	きいろ 糖やカのもとになるもの	あか 体を つくる もの になるもの
1 金	ごはん 牛乳	マカロニグラタン 冬野菜サラダ りんご	元気ヨーグルト 星っこ みかん 牛乳	苺・バナナ(乾)・調合油/中 力粉(1等)/有塩バター/オリ ブ油/星っこ	鶏若鶏肉もも(皮付、生)/普通牛 乳/チキンス(チキ)・元気ヨー グルト	苺(りん茎、生)/プロックリー(花 序、生)/にんじん(根、皮剥、生)/ホ ウレン草(葉、適年平均、生)/だいご ん(根、皮むき、生)/スイートソ(缶詰、ホウレン 草)/りんご(皮つき、生)
4 月	ごはん 牛乳	おでん 五色和え 納豆 みかん	きなこおにぎり 牛乳 りんご	さといも(球茎、生)/板こんにゃ く(精粉)/三温糖/水稲穀粒(精 白米、加糖米)	さつま揚げ/焼き竹輪/生揚げ/ まこんぶ(素干し)/かたくちいわ し(煮干し)/かつお加工品(かつ お節)/糸引き納豆/きな粉(全粒 大豆、青大豆)/普通牛乳	だいごん(根、皮むき、生)/にんじん (根、皮剥、生)/乾しいたけ(乾)/こま つな(葉、生)/りよくとうもろやし(生) ぶなしめじ(生)/スイートソ(缶詰、ホウレン 草)/根深ねぎ(葉、軟白、生)/温州蜜柑 (缶詰/普通・生)
5 火	ごはん 牛乳	鯖の味噌煮 春雨の酢の物 野菜スープ バナナ	大学芋 牛乳 みかん	板こんにゃく(精粉)/三温糖/普 通はるさめ(乾)/ササゲ(塊根、皮 むき、生)/大豆油/ごま(いり)	まさば(生)/米みそ(淡色辛みそ) /乾燥わかめ(素干し)/普通牛乳	しょうが(根茎、生)/ホウレン草(葉、通年 平均、生)/だいごん(根、皮むき、生) /温州蜜柑(缶詰、果肉)/りよくとうも ろやし(生)/はくさい(結球葉、生)/チキ ン(りん茎、生)/バナナ(生)
6 水	ごはん 牛乳	米粉のホワイトスープ 小松菜のかりかりしらすサラダ ツナふりかけ りんご	フルーツポンチ うの花揚げ 星っこ 牛乳	調合油/ジャガイ(皮なし、生)/ 上新粉/オリブ油/三温糖/ご ま(いり)/うの花揚げ	鶏若鶏肉もも(皮付、生)/調製豆 乳/しらす干し(半乾燥品)/マロ ロ(缶詰・油漬・フルクトイド)/かつお加 工品(かつお節)	ホウレン草(葉、通年平均、生)/スイートソ(缶 詰、ホウレン草)/チキ(りん茎、生)/に んじん(根、皮剥、生)/こまつな(葉、 生)/キャベツ(結球葉、生)/りんご(皮 つき、生)/バナナ(生)/バナナ種(果肉)/温州蜜 柑(缶詰、果肉)/温州蜜柑(濃縮還元 ジュース)
7 木	ごはん 牛乳	白菜と豚肉の煮物 ごぼうサラダ じゃがいものみそ汁 バナナ	豆乳きな粉トースト 牛乳 プレーンヨーグルト	三温糖/調合油/ごま(いり)/マ ロロ(缶詰・調味料(低加糖)/ジャガイ モ(皮なし、生)/フランスパン	豚大肌種(脂身付、生)/焼き豆 腐/乾燥わかめ(素干し)/米みそ (淡色辛みそ)/調製豆乳/きな粉 (全粒大豆、青大豆)/普通牛乳	はくさい(結球葉、生)/えのきたけ(生) /根深ねぎ(葉、軟白、生)/チンゲンサイ (葉、生)/ごぼう(根、生)/にんじん (根、皮剥、生)/きゅうり(果実、生)/ チキ(りん茎、生)/バナナ(生)
8 金	ごはん 牛乳	ちゃんぽんうどん かぼちゃのいとこ煮 みかん	手作りココアクッキー 牛乳 バナナ	うどん(ゆで)/ごま油/中力粉(1 等)/じゃがいもでん粉/三温糖 /調合油	豚大肌種(脂身付、生)/ゆで小 豆缶詰/調製豆乳/普通牛乳	にんじん(根、皮剥、生)/キャベツ(結 球葉、生)/チキ(りん茎、生)/りよ くとうもろやし(生)/なら(葉、生)/根深 ねぎ(葉、軟白、生)/ぶなしめじ(生)/西 洋かぼちゃ(果実、生)/温州蜜柑(缶 詰/普通・生)
11 月	ごはん 牛乳	肉じゃが ほうれん草のおかか和え 白菜のみそ汁 バナナ	米粉の豆腐パンケーキ 牛乳 りんご	調合油/三温糖/ジャガイ(皮なし、 生)/板こんにゃく(精粉)/ 上新粉/粉糖	豚大肌種(脂身付、生)/かつお 加工品(かつお節)/凍り豆腐(乾) /米みそ(淡色辛みそ)/木綿豆腐 /調製豆乳/普通牛乳	苺(りん茎、生)/にんじん(根、皮 剥、生)/乾しいたけ(乾)/ホウレン草(葉、 通年平均、生)/りよくとうもろやし(生) /スイートソ(缶詰、ホウレン草)/はくさい (結球葉、生)/ぶなしめじ(生)/だいご ん(根、皮むき、生)/バナナ(生)
12 火	ごはん 牛乳	鮭の香味焼き 大根の炒り煮 もやしとほうれん草のすまし汁 みかん	ツナ昆布おにぎり 牛乳 さつま芋	ごま(いり)/ササゲ(塊根、皮む き、生)/調合油/水稲穀粒(精 白米、加糖米)	しろさけ(生)/生揚げ/マロロ(缶 詰・水煮・フルクトイド)/塩昆布/普 通牛乳	しょうが(根茎、生)/根深ねぎ(葉、軟 白、生)/だいごん(葉、生)/にんじん (根、皮剥、生)/ホウレン草(葉、通年平 均、生)/りよくとうもろやし(生)/えの きたけ(生)/温州蜜柑(缶詰/普通・生)
13 水	ごはん 牛乳	手作りカレー ミックス漬け りんご	せんべい りんごジュース バナナ 牛乳	調合油/ジャガイ(皮なし、生)/ 有塩バター/中力粉(1等)/ごま (いり)/せんべいサラダ味	豚大肌種(脂身付、生)/普通牛 乳/しらす干し(半乾燥品)	にんにく(りん茎、生)/しょうが(根 茎、生)/チキ(りん茎、生)/にんじん (根、皮剥、生)/キャベツ(結球葉、生) /だいごん(福神漬)/らっきょう(甘酢 漬)/きゅうり(果実、生)/りんご(皮つ き、生)/りんご(濃縮還元ジュース)
14 木	ごはん 牛乳	ローストチキン ひじきの和風サラダ ポテトスープ バナナ	米粉のさつま芋まんじゅう 牛乳 かぼちゃ	ごま(いり)/マロロ(缶詰・調味料 (低加糖)/ジャガイ(皮なし、生) /上新粉/ササゲ(塊根、皮つき、 生)/三温糖	鶏若鶏肉もも(皮付、生)/干ひじ き(鉄釜、乾)/マロロ(缶詰・水煮・フ ルクトイド)/調製豆乳/普通牛乳	にんにく(りん茎、生)/しょうが(根 茎、生)/プロックリー(花序、生)/に んじん(根、皮剥、生)/スイートソ(缶詰、 ホウレン草)/チキ(りん茎、生)/こまつ な(葉、生)/バナナ(生)
15 金	ごはん 牛乳	マカロニグラタン 冬野菜サラダ りんご	プリン きかん棒 みかん 牛乳	苺・バナナ(乾)・調合油/中 力粉(1等)/有塩バター/オリ ブ油/プリンの素/三温糖/きか んぼう	鶏若鶏肉もも(皮付、生)/普通牛 乳/チキンス(チキ)/クリーム (乳脂肪)	苺(りん茎、生)/プロックリー(花 序、生)/にんじん(根、皮剥、生)/ホ ウレン草(葉、通年平均、生)/だいごん(根、 皮むき、生)/スイートソ(缶詰、ホウレン 草)/りんご(皮つき、生)/温州蜜柑(缶 詰、果肉)
18 月	ごはん 牛乳	おでん 五色和え 納豆 みかん	きなこおにぎり 牛乳 りんご	さといも(球茎、生)/板こんにゃ く(精粉)/三温糖/水稲穀粒(精 白米、加糖米)	さつま揚げ/焼き竹輪/生揚げ/ まこんぶ(素干し)/かたくちいわ し(煮干し)/かつお加工品(かつ お節)/糸引き納豆/きな粉(全粒 大豆、青大豆)/普通牛乳	だいごん(根、皮むき、生)/にんじん (根、皮剥、生)/乾しいたけ(乾)/こま つな(葉、生)/りよくとうもろやし(生) ぶなしめじ(生)/スイートソ(缶詰、ホウレン 草)/根深ねぎ(葉、軟白、生)/温州蜜柑 (缶詰/普通・生)
19 火	ごはん 牛乳	鯖の味噌煮 春雨の酢の物 野菜スープ バナナ	大学芋 牛乳 みかん	板こんにゃく(精粉)/三温糖/普 通はるさめ(乾)/ササゲ(塊根、皮 むき、生)/大豆油/ごま(いり)	まさば(生)/米みそ(淡色辛みそ) /乾燥わかめ(素干し)/普通牛乳	しょうが(根茎、生)/ホウレン草(葉、通年 平均、生)/だいごん(根、皮むき、生) /温州蜜柑(缶詰、果肉)/りよくとうも ろやし(生)/はくさい(結球葉、生)/チキ ン(りん茎、生)/バナナ(生)

※保育園の行事等でご変更することがありますので、予めご了承ください。(月齢、年齢等により献立の一部が変更になることもあります。)

【裏面に続く】

※サンプルの日は、降園時間に保育園給食(お昼・おやつ)の「サンプル展示」を行いますので、ぜひご覧ください。(サンプルは食べられません。ケースには手を触れないでください。)

給食のサンプル展示は、料理の組み合わせ・調理法・食事量などを毎日の食事作りの参考としていただくよう実施しています。

また、保育園で食べたものについてご家庭でも話題となるよう、ぜひお子さんと一緒にご覧ください。

日/曜	献立		おやつ	給食材料(3色食品群)			
				午後 午前 (3歳未満児)	きいろ 脂や力のもとになるもの	あか 体をつくるもとになるもの	みどり 体の調子をよすもの
サン ブル	20	ごはん 牛乳	米粉のホワイトスープ 小松菜のかりかりしらすサラダ ツナふりかけ りんご	フルーツポンチ うの花揚げ 星っこ 牛乳	調合油/ジャガイロ(皮なし、生)/ 上新粉/オリーブ油/三温糖/ご ま(いり)/うの花揚げ	鶏若鶏肉もも(皮付、生)/調製豆 乳/しらす干し(半乾燥品)/マゴ ロ(缶詰・油漬・ルー・ライト)/かつおお 加工品(かつお節)	納豆/わか(葉、通年平均、生)/イトコン (缶詰、糸、糸、糸)/ワケ(りん茎、生)/に んじん(根、皮剥、生)/ごまつな(葉、 生)/キャベツ(結球葉、生)/りんご(皮 つき、生)/バナナ(生)/パプリカ(缶 詰)/ワケ(缶詰、果肉)/温州蜜柑(濃縮還元 ジュース)
	21	ごはん 牛乳	白菜と豚肉の煮物 ごぼうサラダ じゃがいものみそ汁 バナナ	豆乳きな粉トースト 牛乳 プレーンヨーグルト	三温糖/調合油/ごま(いり)/マ ゴ(缶詰)調味料(低加/高加/イ モ(皮なし、生)/フランスパン	豚大型種(脂身付、生)/焼き豆 腐/乾燥わかめ(葉干し)/米みそ (淡色辛みそ)/調製豆乳/きな粉 (全粒大豆、青大豆)/普通牛乳	はくさい(結球葉、生)/えのきたけ(生) /根深ねぎ(葉、軟白、生)/チンゲンサイ (葉、生)/ごぼう(根、生)/にんじん (根、皮剥、生)/きゅうり(果実、生)/ ワケ(りん茎、生)/バナナ(生)
金	22	ごはん 牛乳	ちゃんぽんうどん かぼちゃのいとこ煮 みかん	手作りココアクッキー 牛乳 バナナ	うどん(ゆで)/ごま油/中力粉(1 等)/じゃがいもでん粉/三温糖 /調合油	豚大型種(脂身付、生)/ゆで小 豆缶詰/調製豆乳/普通牛乳	にんじん(根、皮剥、生)/キャベツ(結 球葉、生)/ワケ(りん茎、生)/りよく とうもろやし(生)/にら(葉、生)/根深 ねぎ(葉、軟白、生)/ぶなしめじ(生)/西 洋かぼちゃ(果実、生)/温州蜜柑(缶詰 /普通・生)
	25	ごはん 牛乳	肉じゃが ほうれん草のおかか和え 白菜のみそ汁 バナナ	米粉の豆腐パンケーキ 牛乳 りんご	調合油/三温糖/ジャガイロ(皮なし 、生)/板こんにやく(精粉)/ 上新粉/砂糖	豚大型種(脂身付、生)/かつお 加工品(かつお節)/凍り豆腐(乾) /米みそ(淡色辛みそ)/木綿豆腐 /調製豆乳/普通牛乳	ワケ(りん茎、生)/にんじん(根、皮剥 、生)/乾しいたけ(乾)/納豆(葉、通年平均、 生)/りよくとうもろやし(生) /イトコン(缶詰、糸、糸、糸)/はくさい (結球葉、生)/ぶなしめじ(生)/だいご ん(根、皮むき、生)/バナナ(生)
サン ブル	26	ごはん 牛乳	鮭の香味焼き 大根の炒り煮 もやしとほうれん草のすまし汁 みかん	ツナ昆布おにぎり 牛乳 さつま芋	ごま(いり)/ワケ(塊根、皮む き、生)/調合油/水稲穀粒(精白 米、うけ米)	しろさけ(生)/生揚げ/マゴ(缶 詰・水煮・フレーク・ライト)/塩昆布/ 普通牛乳	しょうが(根茎、生)/根深ねぎ(葉、軟 白、生)/だいごん(葉、生)/にんじん (根、皮剥、生)/納豆(葉、通年平均、 生)/りよくとうもろやし(生)/えの きたけ(生)/温州蜜柑(缶詰/普通・生)
	27	ごはん 牛乳	手作りカレー ミックス漬け りんご	フルーツゼリー うの花揚げ バナナ 牛乳	調合油/ジャガイロ(皮なし、生)/ 有塩バター/中力粉(1等)/ごま (いり)/寒天/パパぶどう/うの花 揚げ	豚大型種(脂身付、生)/普通牛 乳/しらす干し(半乾燥品)	にんにく(りん茎、生)/しょうが(根 茎、生)/ワケ(りん茎、生)/にんじん (根、皮剥、生)/キャベツ(結球葉、生) /だいごん(福神漬)/らっきょう(甘酢 漬)/きゅうり(果実、生)/りんご(皮つ き、生)/パプリカ(缶詰)/温州蜜柑 (缶詰、果肉)/ワケ(缶詰、果肉)
木	28	ごはん 牛乳	ローストチキン ひじきの和風サラダ ポテトスープ バナナ	ミレービスケット オレンジジュース かぼちゃ 牛乳	ごま(いり)/マゴ(塊根、皮なし、生) /ミレービスケット	鶏若鶏肉もも(皮付、生)/干ひ き(鉄釜、乾)/マゴ(缶詰・水煮・フ レーク・ライト)	にんにく(りん茎、生)/しょうが(根 茎、生)/ブロッコリー(花序、生)/に んじん(根、皮剥、生)/イトコン(缶詰、 糸、糸、糸)/ワケ(りん茎、生)/ごまつ な(葉、生)/バナナ(生)/オレンジ ジュース

<行事食> 『かぼちゃいとこ煮』 『クリスマス献立』

今年の冬至は12月22日です。  
かぼちゃのいとこ煮を提供します！



冬至ってどんな日？

冬至は、1年間の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至を境に少しずつ昼間の時間が長くなります。冬至にかぼちゃを食べると中風(脳の血管の病気)やかぜの予防になるといわれています。

かぼちゃいとこ煮

材料 4人分

かぼちゃ 200g  
ゆで小豆缶詰 50g  
塩 少々

作り方

①食べやすい大きさに切ったかぼちゃとゆで小豆缶詰を合わせ、水をひたひたに入れ、塩を加えて煮る。

米粉のコーンスープ

クリスマス献立で提供します。

材料 4人分

玉ねぎ 100g  
クリームコーン 80g  
ホールコーン 40g  
油 小さじ1  
米粉 大さじ1  
豆乳 120cc  
固形コンソメ 1個  
塩 ふたつまみ  
こしょう 少々  
パセリ 少々  
水 300cc

作り方

- ①玉ねぎとパセリはみじん切りにする。
- ②鍋に油を入れて、玉ねぎを炒める。
- ③水とクリームコーン、ホールコーン、調味料を加えてひと煮たちさせる。
- ④米粉と豆乳を合わせておき、少しずつ加えてとろみが出るまで煮る。
- ⑤最後にパセリを散らす。

☆12月の給食平均栄養量☆

年 齢	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 mg	V. A μgRE	V. B1 mg	V. B2 mg	V. C mg	食塩相当量 g
目 標 量	1~2 509	21.6	14.1	237	2.4	201	0.28	0.32	22	1.5
	3~5 410	21.9	15.8	256	2.4	208	0.30	0.36	23	1.5
平 均 栄 養 量	1~2 566	21.6	17.2	345	2.0	215	0.27	0.41	24	1.1
	3~5 419	19.4	16.3	280	2.2	206	0.25	0.32	21	1.4

3歳以上児の主食は、お弁当箱に詰め、家庭から持参してください。

給食はご飯に合うように献立をたてていますので、「ご飯」の持参をおすすめします。

ご飯は当日の朝に炊いたものを、清潔な容器に詰めてご持参ください。

ご飯は腹持ちがよく、間食の摂りすぎを防ぐことにつながり、食事のリズムが作りやすく、好き嫌いをなくすことにつながります。

※ご都合によりパンを持参する場合は、食パン(6枚切り1枚)またはロールパン(小2個)程度

