



|                       | あかのなかま                                        | みどりのなかま              | きいろのなかま                   | その他調味料 | 主食 |
|-----------------------|-----------------------------------------------|----------------------|---------------------------|--------|----|
|                       | からだをつくる                                       | からだの調子をととのえる         | エネルギーのもとになる               |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
| 鶏もも肉・かつお節・わかめ・豆腐・みそ   | しょうが・マーマレード・ブロッコリー・人参・きゅうり・キャベツ               |                      | しょうゆ・だし汁・酒                | ごはん    |    |
| 豚肉・ちくわ・牛乳             | 玉ねぎ・人参・切干大根・きゅうり・もやし                          | じゃがいも・油・砂糖・ごま油       | カレールウ・ケチャップ・ソース・しょうゆ・酢    | ごはん    |    |
| ツナ・鶏肉・豚肉              | ブロッコリー・キャベツ・人参・コーン・たまねぎ・しょうが・フルーツ果汁・みかん缶      | 油・パン粉・砂糖・小麦粉・米粉      | コンクリーム・塩・しょうゆ・ケチャップ・酢     | わかめごはん |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
| サバ・青のり・みそ             | しょうが汁・ほうれん草・人参・コーン・大根・しめじ・細さや・フルーツ果汁          | 片栗粉・油・砂糖・すりごま        | しょうゆ・だし汁・酒                | ごはん    |    |
| 鶏もも肉・鶏卵・豆腐・わかめ・油揚げ・みそ | 玉ねぎ・人参・グリーンピース・ほうれん草・コーン・もやし・えのき              | 砂糖・油                 | しょうゆ・酒・塩・だし汁              | ごはん    |    |
| 鶏もも肉・牛乳・ツナ缶           | 人参・白菜・玉ねぎ・しめじ・ブロッコリー・もやし・きゅうり・コーン・果物          | 油・マヨドレ・すりごま・じゃがいも    | ホワイトルウ・シチューミックス・しょうゆ      | ごはん    |    |
| 豚ひき肉・牛乳               | 玉ねぎ・人参・トマト缶・パセリ粉・ブロッコリー・果物                    | 砂糖・マヨドレ・さつまいも・じゃがいも  | 塩・コンソメ・ケチャップ              | スパゲッティ |    |
| 豚ひき肉・豆腐・鶏卵            | ぜんまい水煮・干しいたけ・ほうれん草・もやし・人参・玉ねぎ・チンゲン菜・コーン       | ごま油・砂糖・いりごま・白玉       | しょうゆ・塩・中華だし・酢             | ごはん    |    |
| 赤魚・みそ・ひじき・さつま揚げ・豚肉    | ごぼう・人参・干しいたけ・細さや・長ねぎ・大根                       | マヨドレ・砂糖・しらたき・油・じゃがいも | しょうゆ・みりん・だし汁              | ごはん    |    |
| たら・巻鮎・みそ              | もやし・ほうれん草・コーン・えのき・大根・細さや                      | パン粉・小麦粉・油・砂糖         | しょうゆ・みりん・だし汁・カレー粉・タルタルソース | ごはん    |    |
| 豆腐・豚ひき肉・みそ・わかめ        | 人参・長ねぎ・ニラ・しょうが・干しいたけ・もやし・きゅうり・コーン・キャベツ・玉ねぎ・果物 | 砂糖・片栗粉・ごま油・いりごま・春雨   | しょうゆ・酒・酢・中華だし・塩           | ごはん    |    |
| 豚肉・かつお節・わかめ・みそ        | 玉ねぎ・キャベツ・ニラ・しょうが・ほうれん草・もやし・人参・キャベツ・しめじ        | しらたき・油・いりごま・砂糖・ごま油   | しょうゆ・みりん・塩・酢・だし汁          | ごはん    |    |
| 鶏肉・牛乳・チーズ             | 玉ねぎ・マッシュルーム缶・ブロッコリー・キャベツ・コーン・きゅうり・小松菜・人参      | マカロニ・油・じゃがいも         | ホワイトルウ・塩・酢・コンソメ           | クロワッサン |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |
|                       |                                               |                      |                           |        |    |

令和7年度



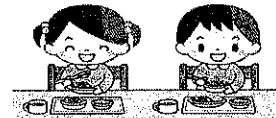
### ☆子どもたちの窒息事故に注意しましょう☆

嘔んだり飲み込んだりする機能が未熟な乳幼児は、食品による窒息事故に注意が必要です。窒息事故は、子どもの動き（泣く・遊ぶなど）や姿勢が原因で起こることがあります。これからのクリスマスや年末年始とイベントが続く、何かと慌ただしい時期になりますが食事の時は、子どもが落ち着いて正しい姿勢で食べているか見守りましょう。



### ○子どもの食事の見守りポイント○

- 正しい姿勢で座っているか
- 子どもの口にあった量か（つめこんでいないか）
- よく噛んで食べているか
- 口の中のものを飲み込んでから次の1口をいれているか
- 食事中に驚かせたりしていないか
- 眠い時に無理に食べさせていないか
- 泣いたり笑ったりした後、食べ物を詰まらせていないか
- 汁物等水分を適度に口に行っているか
- 食事中、口の中に食べ物が残っていないか



### 食育の日 【白菜のシチュー】



今月の食育の日は今が旬の白菜を使ったシチューです。具材をスープで煮たら、牛乳・シチューミックスを加えて塩で味を整えます。仕上げにホワイトルウでとろみをつけたらできあがり！給食では鶏肉を使用していますが、鮭やタラなどのお魚にしてもおいしくできます。



\* 献立内容を変更する場合があります。  
\* 調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用しています。