



～給食献立表～

※主食は未満児(ひよこ、りす、うさぎ)クラスのみ提供になります。

※幼児(ばんび、きりん、ぞう)クラスは家庭から主食を持参しますので、栄養量には含まれておりません。

献立は都合により変更になることがあります。

※1月20日(金)は誕生会です。幼児(ばんび、きりん、ぞう)クラスは、自宅からの白米の持ち込みはいいりません。

日	曜	屋 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	三歳未満児		三歳以上児	
							エネルギーたんぱく質	脂肪塩分	エネルギーたんぱく質	脂肪塩分
1	日	休 園								
2	月	休 園								
3	火	休 園								
4	水	肉団子の甘酢あんかけ 白菜のゆかり和え みそ汁(刻み麩、もやし、人参、葱) みかん	すいとん	・焼き豆腐・ぶたひき肉 ・煮干し・甘みそ・鶏むね	・大豆油・片栗粉・刻み麩 ・精白米・薄力粉・なたね油	・たまねぎ・にんじん・しょうが ・はくさい・しその葉・だいず ・長ねぎ・みかん・だいごんの葉 ・ぶなしめじ・もやし	444kcal 17.9g	15.9g 0.7g	369kcal 17.1g	19.3g 0.9g
5	木	ポークケチャップ 大根サラダと水菜のサラダ(青しそドレ) ブロッコリーマヨドレかけ すまし汁(五色麩、えのき、人参、葱) りんご	牛乳 きなこマカロニ	・ぶたもも・ぶたばら ・煮干し・普通牛乳 ・きな粉	・三温糖・マヨドレ ・五色麩・精白米 ・マカロニ・スパゲティ	・たまねぎ・トマトケチャップ ・だいごん・みずな・ブロッコリー ・長ねぎ・えのきたけ・にんじん ・オレンジ	468kcal 19.8g	15.2g 0.9g	398kcal 19.5g	18.6g 1.1g
6	金	鶏肉と大根煮 水菜の煮びたし みそ汁(豆腐、なめこ、葱) りんご	七草粥	・若鶏もも・油揚げ ・木綿豆腐・煮干し ・甘みそ・さけ	・板こんにやく・なたね油 ・三温糖・精白米・精白米	・だいごん・にんじん・生しいたけ ・みずな・えのきたけ・なめこ ・長ねぎ・りんご・さんとうさい ・切りみつば・ほうれんそう・かぶ ・こねぎ	437kcal 16.3g	8.5g 0.8g	360kcal 15.2g	10.2g 1.0g
7	土	焼肉炒め 胡瓜の塩昆布和え みそ汁(玉葱、人参、えのき、葱) オレンジ	牛乳 煎餅	・ぶたもも・煮干し ・甘みそ・普通牛乳	・なたね油・ごま油・精白米 ・米でん粉	・エリンギ・青ピーマン ・黄ピーマン・たまねぎ・きゅうり ・にんじん・えのきたけ・長ねぎ ・塩昆布・オレンジ	337kcal 15.8g	8.0g 1.3g	236kcal 14.5g	9.4g 1.6g
8	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳	・米でん粉		80kcal 3.3g	3.9g 0.1g	100kcal 4.2g	4.9g 0.1g
9	月	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳	・米でん粉		80kcal 3.3g	3.9g 0.1g	100kcal 4.2g	4.9g 0.1g
10	火	油麩卵とじ ほうれん草の海苔和え すまし汁(花麩、えのき、人参、葱) りんご	牛乳 ジャムサンド	・鶏もも(皮なし)・鶏卵 ・煮干し・普通牛乳	・油麩・花麩・精白米 ・食パン	・たまねぎ・にんじん・わけぎ ・ほうれんそう・焼きのり・長ねぎ ・えのきたけ・にんじん・りんご ・いちごジャム	401kcal 18.8g	7.7g 1.3g	315kcal 18.2g	9.1g 1.6g
11	水	三色丼 かぼちゃの甘煮 小松菜ごま和え みそ汁(キャベツ、人参、葱) バナナ	牛乳 焼きそば	・ぶたひき肉・煮干し ・甘みそ・普通牛乳	・三温糖・むきごま・精白米 ・中華めん	・きゅうり・にんじん・しょうが ・くりかぼちゃ・こまつな ・キャベツ・長ねぎ・バナナ ・だいずもやし・青ピーマン ・たまねぎ	487kcal 19.4g	12.1g 1.2g	422kcal 19.0g	14.6g 1.5g
12	木	鱈の西京焼き ひじきの煮つけ すまし汁(五色麩、えのき、人参、葱) みかん	お茶 鶏五目おにぎり	・さわら・甘みそ・油揚げ ・煮干し・鶏もも(皮なし)	・しらたき・三温糖 ・五色麩・精白米 ・なたね油	・しょうが・乾ひじき・にんじん ・青ピーマン・えのきたけ・長ねぎ ・にんじん・みかん・ごぼう ・乾しいたけ	397kcal 19.8g	9.6g 1.2g	310kcal 19.5g	11.5g 1.5g
13	金	焼き鳥 山東菜のかまぼこ和え みそ汁(豆腐、若布、油揚げ、葱) バナナ	フルーツ ヨーグルト	・鶏もも・蒸しかまぼこ ・木綿豆腐・油揚げ ・煮干し・甘みそ ・プレーンヨーグルト	・三温糖・片栗粉・精白米	・長ねぎ・さんとうさい・塩わかめ ・バナナ・みかん缶詰・りんご	434kcal 17.7g	12.5g 0.7g	356kcal 16.9g	15.1g 0.9g
14	土	レンコン金平 ほうれん草ツナサラダ みそ汁(玉葱、人参、えのき、葱) りんご	牛乳 煎餅	・ぶたひき肉 ・まぐろ油漬缶詰(白) ・煮干し・甘みそ ・普通牛乳	・いりごま・三温糖 ・ごま油・精白米・米でん粉 ・なたね油	・れんこん・にんじん・青ピーマン ・ほうれんそう・たまねぎ ・えのきたけ・長ねぎ・りんご	336kcal 11.5g	8.0g 0.9g	234kcal 9.2g	9.5g 1.1g
15	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳	・米でん粉		80kcal 3.3g	3.9g 0.1g	100kcal 4.2g	4.9g 0.1g

16	月	鶏天 胡瓜の酢の物 みそ汁(大根、人参、葱) オレンジ	牛乳 蒸しパン	・若鶏ささ身・煮干し ・甘みそ・普通牛乳・豆乳	・薄力粉・天ぷら粉・大豆油 ・三温糖・精白米 ・ホットケーキミックス	・きゅうり・だいこん・にんじん ・長ねぎ・オレンジ	478kcal 22.2g	8.3g 1.2g	411kcal 22.5g	9.9g 1.5g	
17	火	栄養納豆 切干大根煮 トマト すまし汁(花魁、人参、えのき、葱) みかん	牛乳 フランクフルト	・納豆・油揚げ・煮干し ・普通牛乳 ・ウインナーソーセージ	・しらたき・なたね油 ・花魁・精白米	・ほうれんそう・長ねぎ・はくさい ・切干しだいこん・にんじん ・トマト・えのきたけ・みかん ・トマトケチャップ	495kcal 20.4g	23.0g 2.0g	433kcal 20.2g	28.2g 2.5g	
18	水	鱈のケチャップ炒め キャベツサラダ(和ドレ) ポテトサラダ みそ汁(玉葱、人参、えのき、葱) バナナ	そうめん	・すけとうだら ・ウインナーソーセージ ・煮干し・甘みそ ・蒸しかまぼこ	・大豆油・三温糖・薄力粉 ・和風ドレッシングタイプ ・じゃがいも ・精白米・そうめん	・たまねぎ・トマトケチャップ ・しょうが・キャベツ・にんじん ・きゅうり・ゆでスイートコーン ・えのきたけ・長ねぎ・バナナ ・ほうれんそう	405kcal 13.7g	6.7g 2.0g	320kcal 11.9g	7.9g 2.5g	
19	木	生揚げひき肉炒め 胡瓜とささみの梅和え みそ汁(白菜、人参、えのき、葱) みかん	牛乳 クラッカーサンド	・ぶたひき肉・生揚げ ・若鶏ささ身・甘みそ ・煮干し・普通牛乳 ・クリームチーズ	・片栗粉・三温糖・精白米 ・スナッククラッカー	・こねぎ・きゅうり・うめ調味漬 ・はくさい・にんじん・えのきたけ ・長ねぎ・みかん・いちごジャム	402kcal 15.1g	13.2g 0.8g	316kcal 13.6g	16.0g 1.0g	
20	金	★誕生会★ お楽しみメニュー									
21	土	鶏肉の生姜焼き もやしと人参のナムル みそ汁(刻み麩、玉葱、人参、葱) りんご	牛乳 煎餅	・鶏もも・煮干し・甘みそ ・普通牛乳	・なたね油・ごま・ごま油 ・刻み麩・精白米・米でん粉	・たまねぎ・青ピーマン・しょうが ・にんじん・だいずもやし・長ねぎ ・りんご	366kcal 15.1g	11.7g 0.5g	271kcal 13.7g	14.1g 0.7g	
22	日	各自おかず入りお弁当持参		牛乳 煎餅	・普通牛乳	・米でん粉	80kcal 3.3g	3.9g 0.1g	100kcal 4.2g	4.9g 0.1g	
23	月	豚汁 鯖の塩焼き ブロッコリーごま酢和え オレンジ	牛乳 ドーナツ	・ぶたばら・木綿豆腐 ・甘みそ・煮干し・さば ・普通牛乳・豆乳	・じゃがいも・しらたき ・三温糖・精白米 ・ホットケーキミックス ・なたね油・ごま	・だいこん・にんじん・ごぼう ・キャベツ・長ねぎ・ぶなしめじ ・ブロッコリー・オレンジ	512kcal 20.6g	18.7g 0.9g	454kcal 20.6g	22.9g 1.1g	
24	火	ハンバーグ(ケチャップソース) 大根サラダ(和風ドレマヨ) すまし汁(五色麩、人参、えのき、 三つ葉) バナナ	牛乳 うすやき	・ぶたひき肉・煮干し ・普通牛乳・でんぷ	・パン粉・マヨドレ ・和風ドレッシングタイプ ・マヨネーズ・五色麩 ・精白米・薄力粉・なたね油	・たまねぎ・トマトケチャップ ・だいこんの葉・みずな・にんじん ・根みつば・えのきたけ・バナナ ・焼きのり・長ねぎ	466kcal 16.6g	19.3g 1.4g	396kcal 15.5g	23.6g 1.7g	
25	水	冬野菜のかき揚げ 水菜のかにかま和え みそ汁(豆腐、若布、えのき、葱) りんご	牛乳 和風スパゲティ	・かにかまぼこ・木綿豆腐 ・煮干し・甘みそ ・普通牛乳・生しらす ・かつお節	・さつまいも・天ぷら粉 ・薄力粉・大豆油・精白米 ・マカロニ・スパゲティ ・オリーブ油	・たまねぎ・にんじん ・ほうれんそう・みずな ・塩わかめ・えのきたけ ・長ねぎ・りんご	498kcal 16.0g	15.2g 1.2g	437kcal 14.8g	18.4g 1.5g	
26	木	鶏の塩焼き(葱レモンソース) 小松菜ツナマヨドレ和え すまし汁(花魁、人参、えのき、 三つ葉) バナナ	お茶 ゆかりおにぎり	・若鶏もも ・まぐろ油漬缶詰・煮干し	・ごま油・マヨドレ ・花魁・精白米・精白米 ・いりごま	・長ねぎ・レモン果汁・こまつな ・にんじん・根みつば・えのきたけ ・バナナ・梅干し	432kcal 13.8g	10.3g 1.7g	354kcal 12.0g	12.4g 2.1g	
27	金	★お弁当の日★									
27	金	各自おかず入りお弁当持参		牛乳 くるくるバナナ	・普通牛乳 ・ホイップクリーム	・食パン・三温糖	192kcal 6.7g	6.7g 0.5g	240kcal 8.3g	8.4g 0.6g	
28	土	肉豆腐 ほうれん草ごま和え みそ汁(もやし、人参、葱) りんご	牛乳 煎餅	・ぶたかたろース ・ぶたばら・木綿豆腐 ・甘みそ・煮干し ・普通牛乳	・しらたき・三温糖 ・精白米・米でん粉 ・いりごま	・長ねぎ・えのきたけ・たまねぎ ・ほうれんそう・にんじん ・だいずもやし・りんご	392kcal 16.6g	12.2g 0.6g	304kcal 15.5g	14.7g 0.7g	
29	日	各自おかず入りお弁当持参		牛乳 煎餅	・普通牛乳	・米でん粉	80kcal 3.3g	3.9g 0.1g	100kcal 4.2g	4.9g 0.1g	
30	月	冬野菜カレー キャベツサラダ(オーロラソース) ブロッコリーマヨドレかけ トマト すまし汁(五色麩、えのき、人参、葱) みかん	牛乳 蒸しさつま芋	・若鶏もも・煮干し ・普通牛乳	・じゃがいも・なたね油 ・マヨドレ・五色麩・精白米 ・さつまいも	・れんこん・だいこん・にんじん ・たまねぎ・ほうれんそう ・キャベツ・トマトケチャップ ・ブロッコリー・トマト・みかん ・えのきたけ・長ねぎ・にんじん	468kcal 14.5g	15.3g 1.6g	399kcal 12.9g	18.7g 2.0g	
31	火	さけフライ シルバーサラダ みそ汁(大根、人参、葱) りんご	牛乳 ちんすこう	・さけ・鶏卵・豆乳クリーム ・甘みそ・普通牛乳	・薄力粉・パン粉・大豆油 ・緑豆はるさめ・マヨドレ ・精白米・三温糖・なたね油	・にんじん・きゅうり・だいこん ・長ねぎ・りんご	423kcal 15.8g	14.1g 1.5g	342kcal 14.5g	17.1g 1.9g	

明けましておめでとうございます。今年も子供たちが元気いっぱい園生活を送れる様、美味しい給食を作っていきたいと思ひます。

★寒さが厳しくなり、風邪やインフルエンザが流行るこの時期は注意が必要です。手洗い、うがいはもちろんですが免疫力を高める事も重要です。

免疫力とは、細菌やウイルスに対抗し体を守るうとする力の事です。

◎ビタミンA・・・皮膚・喉・鼻の粘膜を強くし、ウイルスの侵入を防ぐ働き ⇒人参・かぼちゃ・ほうれん草・ピーマン等

◎ビタミンC・・・皮膚や血管、骨を丈夫に保つコラーゲンの生成に必要な栄養素 ⇒ブロッコリー・じゃが芋・苺・みかん・パプリカ等

◎ビタミンE・・・免疫細胞の働きを助ける ⇒ウナギ・アーモンド・かぼちゃ・豆乳等

★食べ物からも免疫力を高めて、体調を崩さないように寒い冬を乗り切りましょう。

