



～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。

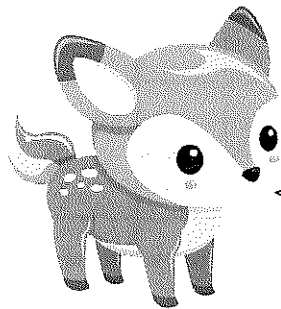
※幼児(ばんび、きりん、ぞう)クラスは家庭から主食を持参しますので、栄養量には含まれておりません。

献立は都合により変更になることがあります。

※2月17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ません。

日	曜	昼食	おやつ	栄養成分			<三歳未満児>		<三歳以上児>	
				赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	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	水	すき焼き風煮 ほっけ塩焼き 水菜ゆかり和え オレンジ	牛乳 ナポリタン	・ぶたもも・木綿豆腐 ・ほっけ・普通牛乳 ・ウインナーソーセージ	・しらたき・板ふ・三温糖 ・なたね油・精白米 ・マカロニ・スパゲティ	・はくさい・にんじん・長ねぎ ・えのきたけ・みずな・ゆかり ・オレンジ・たまねぎ・青ピーマン ・トマトケチャップ	409kcal 21.5g	10.5g 1.3g	325kcal 21.7g	12.7g 1.7g
2	木	麻婆豆腐丼 大根と胡瓜と人参のナムル トマト すまし汁(花魁、人参、えのき、葱) みかん	お茶 若布しらすおにぎり	・木綿豆腐・ぶたひき肉 ・甘みそ・煮干し ・しらす干し	・片栗粉・ごま油・ごま ・花魁・精白米・精白米	・にんじん・長ねぎ・乾しいたけ ・たけのこ水煮・しょうが ・にんにく・だいこんの葉・きゅうり ・トマト・えのきたけ・みかん ・カットわかめ	405kcal 14.9g	6.4g 1.1g	320kcal 13.4g	7.4g 1.4g
3	金	豚肉生姜焼き キャベツサラダ(和ドレマヨ) ブロッコリー添え みそ汁(白菜、人参、油揚げ、葱) りんご	牛乳 金棒ドーナツ	・ぶたもも・ぶたばら ・油揚げ・甘みそ ・普通牛乳・豆乳	・なたね油 ・和風ドレッシング ・マヨネーズ・精白米 ・ホットケーキミックス ・三温糖・ハードビスケット	・たまねぎ・青ピーマン・しょうが ・キャベツ・みずな・ブロッコリー ・はくさい・にんじん・長ねぎ ・りんご	516kcal 17.1g	20.3g 1.0g	459kcal 16.1g	24.9g 1.3g
4	土	レンコン金平 胡瓜の塩昆布和え みそ汁(玉葱、油揚げ、人参、葱) オレンジ	牛乳 煎餅	・ぶたひき肉・油揚げ ・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 ・きゅうり・塩昆布・たまねぎ ・長ねぎ・オレンジ	309kcal 10.7g	7.2g 0.8g	201kcal 8.1g	8.5g 1.0g
5	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
6	月	鶏肉と大根煮 ごま塩 ほうれん草の海苔和え みそ汁(豆腐、なめこ、葱) りんご	牛乳 ジャムサンド	・若鶏もも・木綿豆腐 ・煮干し・甘みそ ・普通牛乳	・つきごん・なたね油 ・いりごま・精白米・食パン	・だいこん・にんじん・生しいたけ ・ほうれん草・焼きのり・なめこ ・長ねぎ・りんご・いちごジャム	400kcal 16.8g	10.8g 1.3g	314kcal 15.8g	13.0g 1.6g
7	火	鱈の西京焼き 刻み昆布のにつけ すまし汁(五色麩、人参、えのき、 三つ葉) オレンジ	牛乳 フランクフルト	・さわら・甘みそ ・煮干し・普通牛乳 ・ウインナーソーセージ ・油揚げ	・しらたき・なたね油 ・五色麩・精白米	・しょうが・刻み昆布・にんじん ・ごぼう・根みつば・えのきたけ ・オレンジ・トマトケチャップ	499kcal 23.8g	21.6g 4.9g	437kcal 24.5g	26.5g 6.2g
8	水	ポーケケチャップ 大根と水菜のサラダ(和ドレ) みそ汁(キャベツ、人参、葱) バナナ	すいとん	・ぶたもも・ぶたばら ・煮干し・甘みそ ・若鶏もも	・三温糖・精白米・薄力粉 ・片栗粉・なたね油	・たまねぎ・トマトケチャップ ・だいこん・みずな・キャベツ ・にんじん・長ねぎ・バナナ ・ごぼう・ぶなしめじ	418kcal 15.3g	10.0g 1.0g	336kcal 13.9g	12.0g 1.3g
9	木	油麩卵とじ 山東菜のかまぼこ和え みそ汁(若布、油揚げ、玉葱、葱) みかん	牛乳 きなごマカロニ	・鶏もも(皮なし)・鶏卵 ・蒸しかまぼこ・油揚げ ・煮干し・甘みそ ・普通牛乳・きな粉	・油麩・精白米 ・マカロニ・スパゲティ ・三温糖	・たまねぎ・にんじん・わけぎ ・さんとうな・長ねぎ・塩わかめ ・みかん	400kcal 20.3g	8.9g 0.9g	314kcal 20.1g	10.6g 1.1g
10	金	肉豆腐 水菜ともやしのおかか和え みそ汁(大根、人参、葱) りんご	フルーツヨーグルト	・ぶたかたローズ ・ぶたばら・木綿豆腐 ・かつお節・煮干し ・甘みそ ・プレーンヨーグルト	・しらたき・三温糖・精白米	・長ねぎ・えのきたけ・たまねぎ ・だいずもやし・みずな・だいこん ・にんじん・りんご・バナナ ・みかん缶詰	424kcal 17.6g	10.8g 0.7g	344kcal 16.8g	13.0g 0.9g
11	土	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
12	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
13	月	鶏団子スープ 小松菜ごま和え しそひじき オレンジ	牛乳 スイートポテト	・焼き豆腐・鶏ひき肉 ・普通牛乳 ・鶏卵・豆乳クリーム	・片栗粉・むきごま・三温糖 ・精白米・さつまいも ・無塩バター・ごま	・たまねぎ・にんじん・しょうが ・キャベツ・チンゲンサイ ・乾ひじき・ゆかり・オレンジ ・こまつな	392kcal 12.7g	8.2g 1.4g	303kcal 10.6g	9.7g 1.8g
14	火	生揚げひき肉炒め 胡瓜とささみの梅和え みそ汁(じゃが芋、人参、玉葱、葱) バナナ	お茶 おいなりさん	・ぶたひき肉・生揚げ ・若鶏ささ身・煮干し ・甘みそ・油揚げ	・片栗粉・三温糖・じゃがい ・精白米・いりごま・精白米	・こねぎ・きゅうり・うめ調味漬 ・にんじん・たまねぎ・長ねぎ ・バナナ	438kcal 15.3g	9.6g 0.7g	361kcal 13.9g	11.5g 0.8g
15	水	赤魚の煮付け 白菜サラダ すまし汁(花魁、えのき、人参、葱) みかん	牛乳 焼きそば	・あかうお・鶏ひき肉 ・煮干し・普通牛乳 ・ぶたひき肉	・三温糖・ごま油・花魁 ・精白米・中華めん	・長ねぎ・しょうが・はくさい ・レモン果汁・えのきたけ ・みかん・キャベツ・だいずもやし ・にんじん・青ピーマン・たまねぎ	401kcal 20.0g	8.0g 1.2g	316kcal 19.7g	9.5g 1.4g
16	木	焼肉炒め キャベツコーンサラダ みそ汁(刻み麩、もやし、人参、葱) りんご	牛乳 クラッカーサンド	・ぶたもも・煮干し ・甘みそ・普通牛乳 ・クリームチーズ	・なたね油・三温糖・ごま油 ・刻み麩・精白米 ・スナッククラッカー	・エリンギ・青ピーマン・黄ピーマン ・たまねぎ・キャベツ・コーン缶詰 ・にんじん・だいずもやし・長ねぎ ・りんご・いちごジャム	444kcal 19.2g	13.8g 2.1g	369kcal 18.8g	16.7g 2.6g

日	曜	昼食	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	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
17	金	★誕生会★ みそラーメン 鮭と若布おにぎり 麩揚げキャベツ添え トマト ブロッコリーマヨドレかけ いちご	牛乳 たこ焼きじゃがー	・ぶたひき肉・さけ ・普通牛乳・豆乳	・中華めん・精白米 ・車ふ・片栗粉・マヨドレ ・三温糖・大豆油 ・なたね油・いりごま ・じゃがいも	・キャベツ・だいずもやし ・長ねぎ・コーン缶詰 ・にんにく・しょうが・たまねぎ ・乾わかめ・ブロッコリー・トマト ・あおのり・にんじん	445kcal 18.4g	16.1g 1.3g	556kcal 23.0g	20.2g 1.7g
18	土	ツナじゃが もやしと人参のナムル みそ汁(高野豆腐、人参、玉葱、葱) オレンジ	牛乳 煎餅	・まぐろ油漬缶詰 ・高野豆腐・甘みそ ・煮干し・普通牛乳	・じゃがいも・しらたき ・三温糖・なたね油 ・ごま油・精白米・米でん粉	・たまねぎ・にんじん ・長ねぎ・オレンジ ・だいずもやし	328kcal 12.3g	8.4g 0.8g	223kcal 10.2g	10.0g 1.0g
19	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
20	月	鶏肉の照り焼き ポパイサラダ みそ汁(大根、なめこ、葱) バナナ	牛乳 蒸しパン	・若鶏もも ・まぐろ油漬缶詰 ・普通牛乳・豆乳 ・甘みそ	・マヨドレ・精白米 ・ホットケーキミックス ・三温糖	・しょうが・にんにく ・スイートコーン缶・ゆでにんじん ・にんじん・だいこん・なめこ ・長ねぎ・バナナ ・ほうれんそう	474kcal 18.8g	13.7g 1.2g	406kcal 18.3g	16.7g 1.5g
21	火	栄養納豆 切干大根煮 トマト すまし汁(花麩、人参、えのき、葱) みかん	冬野菜粥	・納豆・油揚げ・煮干し ・さけ	・しらたき・なたね油 ・花麩・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・山東菜 ・切りみつば・かぶ・こねぎ	451kcal 16.2g	7.5g 1.2g	377kcal 15.0g	8.9g 1.5g
22	水	鮭の味噌マヨドレ焼き 小松菜の煮びたし みそ汁(豆腐、若布、葱) りんご	そうめん	・さけ・甘みそ・油揚げ ・木綿豆腐・煮干し ・蒸しわかまぼこ	・マヨドレ・むきごま ・精白米・そうめん	・こまつな・えのきたけ・長ねぎ ・塩わかめ・りんご・ほうれんそう	473kcal 22.3g	8.7g 3.2g	405kcal 22.6g	10.4g 4.0g
23	木	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
24	金	肉団子の甘酢あんかけ シルバーサラダ すまし汁(五色麩、人参、えのき、 三つ葉) オレンジ	お茶 ゆかりおにぎり	・おから・ぶたひき肉 ・豆乳クリーム・煮干し	・大豆油・片栗粉 ・緑豆はるさめ・マヨドレ ・五色麩・精白米・精白米 ・いりごま・ゆかり	・たまねぎ・にんじん・しょうが ・きゅうり・根みつば・えのきたけ ・オレンジ	503kcal 15.6g	17.1g 0.8g	443kcal 14.2g	20.9g 1.1g
25	土	三色丼 さつまいもの甘煮 ブロッコリーマヨドレかけ みそ汁(玉葱、人参、えのき、葱) りんご	牛乳 煎餅	・ぶたひき肉・煮干し ・甘みそ・普通牛乳	・さつまいも・三温糖 ・マヨドレ・精白米 ・米でん粉	・きゅうり・にんじん・しょうが ・ブロッコリー・たまねぎ ・えのきたけ・長ねぎ・りんご	412kcal 15.7g	12.9g 0.9g	329kcal 14.4g	15.6g 1.2g
26	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
27	月	油淋鶏 大根サラダ(青じそドレ) みそ汁(小切り麩、玉葱、人参、葱) みかん	牛乳 あんバターサンド	・若鶏もも・煮干し ・甘みそ・普通牛乳 ・こしあん	・薄力粉・大豆油・三温糖 ・ごま油 ・青じそドレッシング ・小切り麩・精白米・食パン ・有塩マーガリン	・しょうが・長ねぎ・だいこん ・きゅうり・たまねぎ・にんじん ・みかん	474kcal 18.8g	18.5g 1.0g	406kcal 18.3g	22.7g 1.3g
28	火	肉丼 かぼちゃの甘煮 ブロッコリーごま酢和え みそ汁(白菜、人参、えのき、葱) バナナ	牛乳 ちんすこう	・ぶたもも・甘みそ ・煮干し・普通牛乳	・しらたき・なたね油 ・ごま・精白米・薄力粉 ・三温糖	・たまねぎ・にんじん・生しいたけ ・青ピーマン・くりかぼちゃ ・ブロッコリー・はくさい ・えのきたけ・長ねぎ・バナナ	516kcal 20.6g	13.2g 2.2g	459kcal 20.5g	16.0g 2.8g



ばんび組さんから
「うす焼き美味しいよねえー、どうやって作るの？」と
言うお問い合わせをいただきましたので、レシピをご紹介します。
人気のおやつメニューですので、ご家庭でも是非
作ってみて下さい。おつまみにもなります。

【うす焼きレシピ】

<材料・・・2～3枚分>

- * 小麦粉 100g
- * 水 150ml(だし汁を使用可)
- * ねぎ 15g(適宜でいいです)
- * のりたまふりかけ 適宜
- * 焼き海苔 (大人の方は千切り紅生姜を
トッピングすると美味しいです)
- * 桜でんぶ
- ソース
- * 醤油 } 同量ずつ混ぜて
- * マヨネーズ } 焼き上がりに塗る

<作り方>

- ①小麦粉に水を入れダマがなくなるまで混ぜる。
- ②熱したフライパンに、①を小さいお玉で薄く丸く形を
整えながら伸ばす。
- ③その上に、ねぎ・のりたまふりかけと焼き海苔をトッ
ピングする。
- ④生地に火が通ったら返し、約1分したら更に返して
ハケでソースを塗って出来上がりです。
(ホットプレートでもできます)

