

～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8日(金)は誕生会です。未満児(ひよこ、りす、うさぎ)・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なりません。

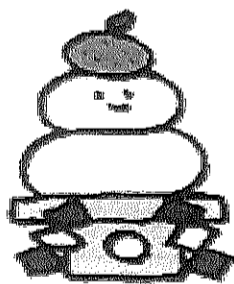
令和3年

未満児

幼児

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
1	金	元旦								
2	土	休園								
3	日	休園								
4	月	三色丼 小松菜のツナマヨ和え 高野豆腐と人参と玉葱と葱のみそ汁 バナナ	お茶 クラッカーサンド	・豚ひき肉 ・まぐろ油漬缶詰 ・凍り豆腐・甘みそ ・クリームチーズ	・マヨネーズ・精白米 ・スナッククラッカー・三温糖	・きゅうり・にんじん・しょうが ・こまつな・たまねぎ・長ねぎ ・バナナ・いちごジャム	479kcal 15.2g	15.7g 1.0g	398kcal 13.8g	19.1g 1.2g
5	火	豚肉生姜焼き キャベツサラダ(青じそ) 刻み麩と人参ともやしと葱のみそ汁 みかん	牛乳 スイートポテト	・豚もも・豚ばら ・甘みそ・普通牛乳 ・生クリーム・鶏卵	・なたね油・刻み麩・精白米 ・さつまいも・無塩バター ・三温糖・ごま	・たまねぎ・青ピーマン・しょうが ・キャベツ・にんじん・だいずもやし ・長ねぎ・みかん	554kcal 21.3g	14.6g 0.6g	491kcal 21.4g	17.8g 0.7g
6	水	鰯のネギ味噌焼き 水菜とかまぼこのお浸し 花麩と三つ葉とえのきのすまし汁 オレンジ	すいとん汁	・鰯・甘みそ ・蒸しかまぼこ・煮干し ・鶏もも	・花麩・精白米・薄力粉 ・片栗粉・なたね油	・長ねぎ・みずな・根みつば ・えのきたけ・オレンジ ・だいこん・ごぼう・ぶなしめじ ・にんじん	389kcal 18.6g	7.3g 1.4g	285kcal 18.1g	8.6g 1.8g
7	木	鶏の照り焼き ブロッコリーごま和え 豆腐と葱となめこみそ汁 りんご	七草風鮭粥	・鶏もも・絹ごし豆腐 ・煮干し・甘みそ ・鮭	・マヨネーズ・ごま・三温糖 ・精白米	・しょうが・にんにく・ブロッコリー ・長ねぎ・なめこ・りんご・わけぎ	381kcal 16.6g	8.7g 1.0g	276kcal 15.5g	10.4g 1.2g
8	金	☆誕生日会☆ 納豆巻き おいなりさん ごぼうの唐揚げ 胡瓜とささみの梅和え 五色麩と人参と葱のすまし汁 みかん	お茶 苺カップケーキ	・納豆・油揚げ ・ささ身・煮干し ・ホイップクリーム	・精白米・いりごま・三温糖 ・片栗粉・ごま・大豆油 ・五色麩	・焼きのり・ごぼう・きゅうり ・長ねぎ・にんじん ・みかん・いちご	383kcal 11.4g	13.8g 1.3g	479kcal 14.2g	17.2g 1.6g
9	土	肉豆腐 ほうれん草のおかか和え キャベツと人参と葱のみそ汁 りんご	牛乳 煎餅	・豚もも肉 ・豚ばら・木綿豆腐 ・かつお節・煮干し ・甘みそ・普通牛乳	・しらたき・三温糖・精白米	・乾しいたけ・長ねぎ ・えのきたけ・たまねぎ ・ほうれんそう・にんじん・キャベツ ・りんご	402kcal 16.0g	11.5g 0.6g	301kcal 14.8g	13.8g 0.8g
10	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			67kcal 3.3g	3.8g 0.1g	84kcal 4.1g	4.8g 0.1g
11	月	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			67kcal 3.3g	3.8g 0.1g	84kcal 4.1g	4.8g 0.1g
12	火	肉団子の甘酢あんかけ 白菜のゆかり和え じゃが芋と人参と葱と玉葱のみそ汁 みかん	牛乳 フランクフルト	・焼き豆腐・豚ひき肉 ・煮干し・甘みそ ・普通牛乳 ・ウインナーソーセージ	・大豆油・片栗粉・じゃがいも ・精白米	・たまねぎ・にんじん・しょうが ・トマトケチャップ・はくさい ・長ねぎ・みかん	543kcal 21.8g	26.1g 1.4g	478kcal 22.0g	32.1g 1.7g
13	水	ほっけ塩焼き 刻み昆布のにつけ 山東菜のかにかま和え 豆腐と葱と人参とえのきのすまし汁 八朔	牛乳 焼きそば	・ほっけ・油揚げ ・かにかまぼこ ・絹ごし豆腐・煮干し ・普通牛乳・豚ひき肉	・しらたき・なたね油・精白米 ・中華めん	・刻み昆布・にんじん・ごぼう ・山東菜・長ねぎ・にんじん ・えのきたけ・キャベツ ・だいずもやし・青ピーマン ・たまねぎ・はっさく	441kcal 19.5g	8.9g 4.4g	350kcal 19.2g	10.7g 5.5g
14	木	ポークケチャップ 大根サラダ(ごまみそマヨ) 白菜と人参と油揚げと葱のみそ汁 バナナ	お茶 ゆかりおにぎり	・豚もも・豚ばら ・甘みそ・油揚げ	・マヨネーズ・精白米 ・いりごま	・たまねぎ・トマトケチャップ ・だいこん・にんじん・みずな ・長ねぎ・はくさい・バナナ	519kcal 15.0g	10.7g 0.8g	448kcal 13.5g	12.8g 1.0g
15	金	肉丼 ほうれん草の海苔和え さつまいも煮 花麩とえのきと葱のすまし汁 みかん	牛乳 黒糖焼き	・豚もも・煮干し ・普通牛乳	・しらたき・なたね油 ・さつまいも・三温糖・花麩 ・精白米・薄力粉・黒砂糖	・たまねぎ・にんじん・乾しいたけ ・青ピーマン・ほうれんそう ・焼きのり・えのきたけ・長ねぎ ・みかん	498kcal 19.4g	10.9g 1.3g	421kcal 19.0g	13.2g 1.6g
16	土	焼き鳥 キャベツの塩昆布和え もやしと玉葱と人参と葱のみそ汁 りんご	牛乳 煎餅	・鶏もも・煮干し・甘みそ ・普通牛乳	・三温糖・ごま油・精白米	・長ねぎ・キャベツ・塩昆布 ・だいずもやし・にんじん・たまねぎ ・りんご	456kcal 19.7g	12.2g 0.8g	369kcal 19.4g	14.7g 1.0g
17	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			67kcal 3.3g	3.8g 0.1g	84kcal 4.1g	4.8g 0.1g
18	月	ハンバーグ ブロッコリーマヨネーズ ミニトマト 小切り麩と葱と玉葱と若布のみそ汁 みかん	牛乳 蒸しさつまいも	・豚ひき肉・鶏卵 ・普通牛乳・甘みそ ・煮干し	・パン粉・マヨネーズ ・精白米・さつまいも ・小切り麩	・たまねぎ・トマトケチャップ ・ブロッコリー・ミニトマト ・にんじん・塩わかめ・みかん	433kcal 15.9g	11.9g 0.7g	341kcal 14.7g	14.3g 0.9g
19	火	麩揚げキャベツ添え 切干大根 かきたま汁 オレンジ	りんご バナナ みかん	・油揚げ・鶏卵・煮干し ・普通牛乳	・車麩・片栗粉・マヨネーズ ・三温糖・大豆油・しらたき ・なたね油・精白米	・しょうが・キャベツ ・切干しだいこん・にんじん ・えのきたけ・長ねぎ・りんご ・バナナ・みかん・オレンジ	540kcal 19.5g	14.5g 1.4g	474kcal 19.2g	17.6g 1.8g
20	水	ワンタンスープ 春雨炒め しそひじき バナナ	牛乳 ナポリタン	・豚もも・なると ・豚ひき肉・普通牛乳 ・ウインナーソーセージ	・なたね油・緑豆はるさめ ・三温糖・ごま油・精白米 ・スパゲティ	・はくさい・にんじん・長ねぎ ・塩わかめ・たまねぎ・青ピーマン ・ぶなしめじ・しょうが・にんにく ・乾ひじき・バナナ	524kcal 15.3g	9.4g 1.1g	455kcal 13.9g	11.3g 1.4g

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
21	木	豚肉と大根煮 鯖の塩焼き ほうれん草のえのき和え もやしと人参と油揚げと葱のみそ汁 りんご	牛乳 アメリカンドック	・豚もも・鯖・油揚げ ・甘みそ・普通牛乳・鶏卵 ・魚肉ソーセージ	・板こんにやく・なたね油 ・精白米 ・ホットケーキミックス ・薄力粉・大豆油	・だいこん・生しいたけ・にんじん ・ほうれんそう・えのきたけ ・だいずもやし・長ねぎ・りんご	508kcal 23.3g	18.1g 1.5g	434kcal 23.9g	22.1g 1.8g
22	金	たらの甘酢あんかけ 大根ナムル えのきと三つ葉と五色麩のすまし汁 みかん	牛乳 ジャムマーガリンサンド	・鰹・普通牛乳	・片栗粉・三温糖 ・ごま・ごま油・五色麩 ・精白米・食パン ・ソフトマーガリン	・にんじん・だいずもやし ・乾しいたけ・えのきたけ・だいこん ・にんじん・きゅうり・根みつば ・みかん・いちごジャム	459kcal 18.0g	15.1g 1.5g	373kcal 17.3g	18.4g 1.8g
23	土	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			67kcal 3.3g	3.8g 0.1g	84kcal 4.1g	4.8g 0.1g
24	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			67kcal 3.3g	3.8g 0.1g		
25	月	鶏肉の甘辛だれ キャベツのオーロラソースかけ じゃが芋と玉葱と若布と葱のみそ汁 オレンジ	お茶 おしるこ	・鶏もも・煮干し・甘みそ ・あずき・絹ごし豆腐	・片栗粉・大豆油・三温糖 ・ごま・マヨネーズ ・じゃがいも・精白米・白玉粉	・しょうが・キャベツ・にんじん ・ブロッコリー・コーン缶詰粒 ・トマトケチャップ・たまねぎ ・塩わかめ・長ねぎ・オレンジ	550kcal 18.0g	17.8g 1.0g	486kcal 17.3g	21.7g 1.2g
26	火	麻婆豆腐 伴三条 花麩と人参と葱のすまし汁 バナナ	牛乳 ポテトピザ	・木綿豆腐・豚ひき肉 ・甘みそ・ロースハム ・厚焼きたまご・煮干し ・普通牛乳 ・ウインナーソーセージ	・片栗粉・ごま油 ・緑豆はるさめ・三温糖 ・花麩・精白米・じゃがいも	・にんじん・長ねぎ・乾しいたけ ・たけのこ水煮缶詰・しょうが ・にんにく・きゅうり・バナナ ・コーン缶詰粒・トマトケチャップ	476kcal 16.7g	10.6g 1.3g	394kcal 15.6g	12.7g 1.6g
27	水	けんちん汁 はんぺんの西京焼き ごま塩 胡瓜と海藻の酢のもの みかん	お茶 コーンクリーム Pasta	・木綿豆腐・鶏もも ・甘みそ・はんぺん ・ベーコン・生クリーム	・しらたき ・マヨネーズ・いりごま ・三温糖・精白米 ・マカロニ・スパゲティ ・なたね油	・にんじん・ごぼう ・ぶなしめじ・しょうが・きゅうり ・カットわかめ・みかん ・アスパラガス・たまねぎ ・コーン缶詰クリーム	396kcal 15.6g	7.0g 3.0g	294kcal 14.3g	8.3g 3.8g
28	木	卵とじ 水菜の煮びたし 白菜と人参と葱と刻み麩のみそ汁 りんご	牛乳 ココア蒸しパン	・鶏もも・鶏卵・油揚げ ・甘みそ	・なたね油・刻み麩・精白米	・たまねぎ・にんじん・長ねぎ ・みずな・えのきたけ・はくさい ・りんご	437kcal 13.7g	7.8g 1.1g	345kcal 11.9g	9.2g 1.4g
29	金	中華炒め 若布スープ 小松菜のごま和え オレンジ	お茶 さつま芋おにぎり	・豚ばら ・豚もも	・なたね油・ごま・三温糖 ・精白米・さつまいも ・いりごま	・はくさい・にんじん・ゆでたけのこ ・たまねぎ・生しいたけ・塩わかめ ・長ねぎ・こまつな・にんじん ・オレンジ	420kcal 10.8g	9.2g 0.6g	325kcal 8.2g	11.0g 0.7g
30	土	レンコン金平 かぼちゃ煮 もやしと人参と葱と油揚げのみそ汁 みかん	ぶどうゼリー	・豚ひき肉・油揚げ ・煮干し・甘みそ	・いりごま・なたね油・三温糖 ・精白米	・れんこん・にんじん・青ピーマン ・くりかぼちゃ・だいずもやし ・長ねぎ・みかん	293kcal 8.5g	3.1g 1.2g	165kcal 5.4g	3.4g 1.5g
31	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			67kcal 3.3g	3.8g 0.1g		



あけましておめでとございます



お正月はおせち料理など、ごちそうを食べる機会が多くなり、大人も子どもも生活のリズムが乱れがちになります。

生活のリズムが乱れると疲れがたまり、風邪などの感染症にかかりやすくなったりします。

早起きして朝食を含め3食バランスのよい食事で栄養をしっかりとり、早寝で睡眠をたっぷりとって生活リズムを整え、疲れがたまらないようにすることが大切です。

食生活も含めて、日常の生活に早くもどれるようにしましょう。

