



～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5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	月	豚肉生姜焼き キャベツサラダ(青じそ) トマト 刻み麩ともやしと玉葱と人参と葱のみそ汁 バナナ	牛乳 うすやき	豚もも・豚ばら 煮干し・甘みそ 普通牛乳・でんぶ	なたね油・刻み麩・精白米 薄力粉・マヨネーズ	たまねぎ・青ピーマン・しょうが キャベツ・トマト・だいずもやし にんじん・長ねぎ・バナナ 焼きのり	515kcal 17.2g	17.2g 0.4g	443kcal 16.3g	21.0g 0.6g
2	火	いわしのつみれ汁 焼き鳥 水菜ともやしのおかか和え オレンジ	牛乳 節分菓子	いわし・木綿豆腐 甘みそ・鶏もも かつお節・普通牛乳	こんにゃく・片栗粉 三温糖・精白米	長ねぎ・しょうが・だいこん にんじん・ごぼう・だいずもやし みずな・オレンジ	460kcal 22.9g	14.9g 0.7g	375kcal 23.4g	18.1g 0.9g
3	水	鶏天 煮豆 なます 高野豆腐とじゃが芋と玉葱と人参と葱のみそ汁 りんご	お茶 鶏五目おにぎり	鶏ささ身・豆 煮干し・甘みそ 鶏もも・油揚げ 高野豆腐	薄力粉・天ぷら粉・大豆油 三温糖・精白米	だいこん・にんじん・たまねぎ 長ねぎ・りんご・ごぼう 乾しいたけ・じゃがいも	440kcal 17.6g	4.9g 0.7g	349kcal 16.8g	5.7g 0.8g
4	木	鮭の味噌マヨネーズ焼き 胡瓜のゆかり和え さつま芋の醤油汁 みかん	ブルーチェ	鮭・甘みそ・鶏もも 木綿豆腐・煮干し 普通牛乳	マヨネーズ・ごま さつまいも・精白米	きゅうり・にんじん はくさい・えのきたけ・長ねぎ みかん	412kcal 21.1g	12.4g 0.7g	314kcal 21.1g	15.0g 0.8g
5	金	☆誕生日会☆ 鬼ランチ 棒棒鶏 ウイナーケチャップ 白玉麩と玉葱と人参と葱のみそ汁 オレンジ	お茶 豆乳プリンタルト	豚ひき肉・鶏ささ身 甘みそ ウイナーソーセージ 煮干し	コーンスナック・三温糖 ごま・ごま油 白玉麩 精白米	にんじん・しょうが・焼きのり みずな・きゅうり・トマトケチャップ たまねぎ・長ねぎ オレンジ	438kcal 19.2g	15.2g 1.6g	347kcal 18.8g	18.4g 2.0g
6	土	小切り麩あんかけ さつま芋煮 キャベツと人参と油揚げと葱のみそ汁 りんご	牛乳 煎餅	鶏もも・油揚げ 甘みそ・普通牛乳	小切り麩・片栗粉・三温糖 さつまいも・精白米	にんじん・たまねぎ・青ねぎ キャベツ・長ねぎ・りんご	381kcal 14.3g	6.2g 0.8g	276kcal 12.6g	7.3g 1.1g
7	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
8	月	鶏団子スープ 油揚げ甘煮 ほうれん草とツナコーンサラダ バナナ	牛乳 きなこマカロニ	焼き豆腐・鶏ひき肉 油揚げ・かつお油漬缶詰 普通牛乳・きな粉	片栗粉・三温糖・ごま油 精白米 マカロニ	にんじん・しょうが・キャベツ チンゲンサイ・ほうれんそう コーン缶詰粒・バナナ	507kcal 19.2g	12.6g 1.6g	433kcal 18.8g	15.3g 2.0g
9	火	冬野菜カレー キャベツコーンサラダ 玉葱と油揚げと若布と葱のみそ汁 みかん	牛乳 クラッカーサンド	鶏もも・油揚げ・煮干し 甘みそ・普通牛乳 クリームチーズ	三温糖・ごま油 精白米・スナッククラッカー	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 コーン缶詰粒・きゅうり・わかめ 長ねぎ・みかん・いちごジャム	517kcal 16.0g	18.8g 1.9g	445kcal 14.8g	23.0g 2.4g
10	水	鱈のネギ味噌焼き 胡瓜とささみの梅和え 豆腐と人参と葱とえのきのすまし汁 伊予柑	すいとん汁	鱈・甘みそ 鶏ささ身・絹ごし豆腐 煮干し・鶏もも	精白米・薄力粉・片栗粉	長ねぎ・きゅうり にんじん・えのきたけ・いよかん だいこん・ごぼう・ぶなしめじ	398kcal 19.4g	8.2g 1.3g	297kcal 19.0g	9.8g 1.6g
11	木	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	金	ハート型ハンバーグ 大根サラダ(和風) コンソメスープ みかん	牛乳 白せんこコアサンド	豚ひき肉・鶏卵 普通牛乳	パン粉・精白米 お子様煎餅 ソフトマーガリン・三温糖	たまねぎ・にんじん・だいこん みずな・みかん	486kcal 15.6g	15.0g 0.8g	406kcal 14.3g	18.2g 0.9g
13	土	たらけのケチャップあんかけ ブロッコリーマヨドレ もやしと人参と葱と刻み麩のみそ汁 りんご	牛乳 煎餅	鱈・煮干し 甘みそ・普通牛乳	片栗粉・大豆油・三温糖 マヨドレ・刻み麩・精白米	たまねぎ・えのきたけ トマトケチャップ・ブロッコリー だいずもやし・にんじん・長ねぎ りんご	393kcal 17.5g	11.7g 1.3g	291kcal 16.6g	14.1g 1.6g
14	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
15	月	肉豆腐 ほうれん草ののり和え かぼちゃのみそ汁 りんご	鮭雑炊	豚もも・豚ばら 木綿豆腐 甘みそ・煮干し・鮭	しらたき・三温糖・精白米	長ねぎ・えのきたけ・たまねぎ ほうれんそう・焼きのり・かぼちゃ にんじん・はくさい・りんご	413kcal 16.5g	8.9g 1.0g	316kcal 15.4g	10.6g 1.2g
16	火	さばの塩焼き 肉じゃが 水菜とかまぼこのお浸し 高野豆腐と若布と葱のみそ汁 オレンジ	バナナヨーグルト	鯖・豚もも 蒸しかまぼこ・高野豆腐 甘みそ・煮干し プレーンヨーグルト	じゃがいも・こんにゃく 精白米・三温糖	たまねぎ・にんじん・みずな 長ねぎ・なめこ・オレンジ・バナナ	432kcal 19.9g	13.0g 0.9g	339kcal 19.7g	15.8g 1.1g
17	水	すきやき風煮 レンコン金平 胡瓜と海藻の酢のもの バナナ	牛乳 和風スバゲティ	豚もも・木綿豆腐 かつお節・しらす 納豆・普通牛乳	しらたき・板ふ・三温糖 いりごま・精白米 スバゲティ	はくさい・にんじん・長ねぎ えのきたけ・れんこん・青ピーマン きゅうり・海藻・バナナ・ほうれん草 たまねぎ・しめじ・えのき・おくら	407kcal 13.4g	4.7g 3.4g	239kcal 6.8g	2.4g 3.3g
18	木	ビビンバ丼 かぼちゃの甘煮 牛蒡の甘唐揚げ 中華スープ みかん	牛乳 おからかりんとう	豚ひき肉 かにかまぼこ・鶏卵 普通牛乳 おから	ごま・三温糖 片栗粉・大豆油・いりごま 精白米・薄力粉	ほうれんそう・にんじん だいずもやし・しょうが かぼちゃ・ごぼう・長ねぎ みかん	568kcal 18.6g	15.3g 1.7g	509kcal 18.1g	18.6g 2.2g
19	金	タンダーチキン アセドアンサラダ トマト 花麩と三つ葉とえのきのすまし汁 バナナ	牛乳 フランクフルト	鶏もも プレーンヨーグルト 煮干し・普通牛乳 ウイナーソーセージ	じゃがいも・マヨネーズ 花麩・精白米	トマトケチャップ・にんじん きゅうり・りんご・トマト 根みつば・えのきたけ・バナナ	604kcal 21.2g	24.7g 1.7g	554kcal 21.3g	30.4g 2.1g
20	土	三色丼 ブロッコリーごま和え 玉葱と人参とさつま芋と葱のみそ汁 オレンジ	牛乳 煎餅	豚ひき肉・煮干し 甘みそ・普通牛乳	ごま・三温糖・さつまいも 精白米	きゅうり・にんじん・しょうが ブロッコリー・たまねぎ・長ねぎ オレンジ	367kcal 15.6g	9.7g 1.2g	258kcal 14.3g	11.7g 1.5g

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	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
22	月	大根と鶏肉煮 ごま塩 小松菜ツナマヨ和え 豆腐と葱となめこのみそ汁 りんご	牛乳 蒸しさつまい りんご	・豚もも ・まぐろ油漬缶詰 ・木綿豆腐・甘みそ ・煮干し・普通牛乳	・板こんにやく ・いりごま・マヨネーズ ・精白米・さつまいも	・だいこん・にんじん・生しいたけ ・こまつな・なめこ・長ねぎ・りんご	428kcal 15.8g	12.2g 1.0g	334kcal 14.5g	14.8g 1.3g
23	火	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	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 五色麩と人参と葱のすまし汁 伊予柑	牛乳 焼きそば	・ほっけ・油揚げ ・かにかまぼこ・煮干し ・普通牛乳・豚ひき肉	・しらたき・なたね油・五色麩 ・精白米・中華めん	・刻み昆布・にんじん・ごぼう ・山東菜・長ねぎ・いよかん ・キャベツ・だいずもやし ・青ピーマン・たまねぎ	460kcal 20.5g	8.8g 4.4g	374kcal 20.4g	10.5g 5.5g
25	木	油麩卵とじ ブロッコリーのおかか和え 白菜と人参と葱と油揚げのみそ汁 バナナ	牛乳 ピザトースト	・鶏もも・鶏卵 ・かつお節・油揚げ ・甘みそ・普通牛乳 ・ベーコン ・チーズ	・油麩・精白米・食パン	・たまねぎ・わけぎ・ブロッコリー ・はくさい・長ねぎ・にんじん ・バナナ・青ピーマン ・トマトケチャップ	557kcal 23.5g	13.5g 1.9g	495kcal 24.1g	16.4g 2.4g
26	金	豚汁 ちくわの磯部揚げ キャベツの塩昆布和え みかん	お茶 若布おにぎり	・豚ばら・木綿豆腐 ・甘みそ・煮干し ・焼き竹輪	・じゃがいも・こんにやく ・天ぷら粉・薄力粉・大豆油 ・ごま油・精白米	・だいこん・にんじん・ごぼう ・キャベツ・長ねぎ・ぶなしめじ ・塩昆布・みかん・わかめ	585kcal 20.3g	11.9g 1.2g	531kcal 20.2g	14.3g 1.5g
27	土	焼肉炒め 水菜の煮びたし 花麩と三つ葉と人参のすまし汁 りんご	ブドウゼリー	・豚もも・煮干し	・花麩・精白米	・エリンギ・青ピーマン・黄ピーマン ・赤ピーマン・たまねぎ・みずな ・えのきたけ・根みつば・にんじん ・りんご	262kcal 11.1g	3.4g 1.5g	126kcal 8.6g	3.8g 1.9g
28	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・牛乳			67kcal 3.3g	3.8g 0.1g	84kcal 4.1g	4.8g 0.1g

節分

節分とは立春の前日のこと。『季節を分ける』という意味があり、食糧物を使ったさまざまな行事があります。

イワシ

竹の枝に焼いたイワシの頭を刺して、戸口に飾って魔除けにします。鬼はイワシの鬼いを嫌うと信じられています。

恵方巻き

商売繁盛を願い、その年の恵方(歳神様のいる方角)をむいて、太巻きを巻いておぼろりと食する大阪発祥の風習です。

豆まき

「福は内、鬼は外」と言いながら、年男や年女が中心になって炒った大豆をまいて鬼を追い払い、1年の幸せを願います。豆は故え年の年の数だけ食べます。

そして 立春