



～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28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	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	未満児		幼児	
							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	土	元旦								
2	日	休園								
3	月	休園								
4	火	肉団子の甘酢あんかけ 白菜のゆかり和え みそ汁(もやし人参葱刻み麩) みかん	フルーティーフルーチェ	・高野豆腐・豚ひき肉 ・煮干し・甘みそ ・普通牛乳 ・豆乳クリーム	・大豆油・片栗粉・刻み麩 ・精白米・三温糖	・たまねぎ・にんじん・しょうが ・はくさい・ゆかり・だいずもやし ・長ねぎ・みかん ・りんご・バナナ	520kcal 28.9g	22.9g 1.3g	464kcal 30.9g	28.1g 1.7g
5	水	三色丼 小松菜ツナマヨドレ和え みそ汁(キャベツ人参葱) バナナ	牛乳 ナポリタン	・豚ひき肉 ・まぐろ油漬缶詰・煮干し ・甘みそ・普通牛乳 ・ウインナーソーセージ	・マヨドレ・精白米 ・スパゲティ ・なたね油	・きゅうり・にんじん・しょうが ・こまつな・キャベツ・長ねぎ ・バナナ・たまねぎ・青ピーマン ・トマトケチャップ	452kcal 17.6g	15.3g 1.0g	379kcal 16.8g	18.7g 1.2g
6	木	ほっけ塩焼き 刻み昆布の煮つけ すまし汁(五色麩人参えのき三つ葉) りんご	牛乳 スイートポテト	・ほっけ・油揚げ・煮干し ・普通牛乳・生クリーム ・鶏卵	・しらたき・なたね油 ・五色麩・精白米 ・さつまいも・無塩バター ・三温糖・ごま	・刻み昆布・にんじん・ごぼう ・根みつば・えのきたけ・りんご	435kcal 18.2g	8.7g 4.1g	358kcal 17.5g	10.3g 5.1g
7	金	栄養納豆 切干大根煮 さつまいもの甘煮 すまし汁(花麩人参葱えのき) みかん	七草粥	・納豆・油揚げ・煮干し ・さけ	・しらたき・なたね油 ・さつまいも・三温糖 ・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 ・えのきたけ・みかん・さんとうさい ・切りみつば・かぶ・こねぎ	484kcal 16.7g	7.6g 1.5g	419kcal 15.6g	8.9g 1.9g
8	土	生揚げひき肉炒め 胡瓜の塩昆布和え みそ汁(玉葱えのき人参葱) みかん	りんごジュース 煎餅	・豚ひき肉・生揚げ ・煮干し・甘みそ	・ごま油・精白米	・こねぎ・きゅうり・塩昆布 ・たまねぎ・にんじん・えのきたけ ・長ねぎ・みかん・りんごジュース	283kcal 8.7g	4.1g 0.4g	168kcal 5.7g	4.7g 0.5g
9	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			80kcal 3.3g	3.9g 0.1g	100kcal 4.2g	4.9g 0.1g
10	月	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			80kcal 3.3g	3.9g 0.1g	100kcal 4.2g	4.9g 0.1g
11	火	豚肉と大根煮 水菜の煮びたし みそ汁(なめこ豆腐葱) りんご	牛乳 きなこマカロニ	・豚もも・油揚げ ・絹ごし豆腐・煮干し ・甘みそ・普通牛乳 ・きな粉	・板こんにやく・なたね油 ・精白米 ・マカロニ ・三温糖	・だいこん・生しいたけ・にんじん ・みずな・えのきたけ・長ねぎ ・なめこ・りんご	408kcal 18.1g	12.4g 0.9g	324kcal 17.4g	15.0g 1.1g
12	水	鱈のネギ味噌焼き ひじきの煮つけ すまし汁(花麩えのき人参葱) みかん	牛乳 焼きそば	・鱈・甘みそ・油揚げ ・煮干し・普通牛乳 ・豚ひき肉	・しらたき・なたね油 ・花麩・精白米・中華めん	・長ねぎ・乾ひじき・にんじん ・青ピーマン・にんじん・えのきたけ ・みかん・キャベツ・だいずもやし ・たまねぎ	509kcal 27.1g	13.7g 1.4g	451kcal 28.6g	16.6g 1.8g
13	木	ポークケチャップ 大根と水菜のサラダ(和ドレ) みそ汁(白菜人参油揚げ葱) オレンジ	りんごヨーグルト	・豚もも・豚ばら ・油揚げ・甘みそ ・プレーンヨーグルト	・精白米・三温糖	・たまねぎ・トマトケチャップ ・だいこん・みずな・にんじん ・はくさい・長ねぎ・オレンジ ・りんご	401kcal 16.0g	11.6g 0.7g	315kcal 14.8g	13.9g 0.8g
14	金	肉豆腐 水菜ともやしのおかず和え みそ汁(じゃが芋玉葱ワカメ葱) バナナ	お茶 若布しらすおにぎり	・豚もも ・豚ばら・木綿豆腐 ・かつお節・甘みそ ・しらす干し	・しらたき・三温糖 ・じゃがいも・精白米 ・ごま	・長ねぎ・えのきたけ・たまねぎ ・だいずもやし・みずな・塩わかめ ・バナナ	469kcal 17.6g	9.2g 1.1g	400kcal 16.8g	11.0g 1.3g
15	土	レンコン金平 かぼちゃの甘煮 みそ汁(高野豆腐玉葱人参葱) みかん	牛乳 煎餅	・豚ひき肉・凍り豆腐 ・甘みそ・煮干し ・普通牛乳	・いりごま・なたね油・三温糖	・れんこん・にんじん・青ピーマン ・くりかぼちゃ・たまねぎ・長ねぎ ・みかん	208kcal 8.2g	7.0g 1.2g	259kcal 10.3g	8.8g 1.5g
16	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			80kcal 3.3g	3.9g 0.1g	100kcal 4.2g	4.9g 0.1g
17	月	ハンバーグ マーマレードソース キャベツサラダ(オーロラ) みそ汁(小切り麩玉葱人参葱) オレンジ	牛乳 クリームサンドパン	・豚ひき肉・煮干し ・甘みそ・普通牛乳	・パン粉・小切り麩・精白米 ・食パン ・有塩マーガリン・三温糖	・たまねぎ・マーマレード・キャベツ ・トマトケチャップ・にんじん ・長ねぎ・オレンジ	520kcal 19.6g	19.4g 1.0g	464kcal 19.2g	23.7g 1.2g
18	火	豚肉生姜焼き 大根サラダ(青しそドレ) みそ汁(豆腐えのき玉葱油揚げ葱) バナナ	牛乳 蒸しさつまい	・豚もも・豚ばら ・絹ごし豆腐・油揚げ ・甘みそ・煮干し ・普通牛乳	・なたね油・精白米 ・さつまいも	・たまねぎ・青ピーマン・しょうが ・だいこん・ミニトマト・えのきたけ ・長ねぎ・バナナ	425kcal 15.8g	13.7g 0.4g	345kcal 14.5g	16.7g 0.5g
19	水	冬野菜かき揚げ プロッコリーごま酢和え みそ汁(大根人参葱) オレンジ	すいとん	・煮干し・甘みそ ・鶏もも	・さつまいも・天ぷら粉 ・薄力粉・大豆油・ごま ・三温糖・精白米・片栗粉 ・なたね油	・たまねぎ・にんじん・ほうれんそう ・プロッコリー・だいこん・長ねぎ ・オレンジ・だいこん・ごぼう ・ぶなしめじ	414kcal 12.1g	8.8g 1.0g	331kcal 9.9g	10.4g 1.2g
20	木	鮭の味噌マヨドレ焼き 小松菜の煮びたし すまし汁(五色麩人参えのき葱) りんご	牛乳 あんバターサンド	・鮭・甘みそ・油揚げ ・煮干し・普通牛乳 ・こしあん	・マヨドレ・むぎごま ・五色麩・精白米・食パン ・有塩マーガリン	・こまつな・えのきたけ・にんじん ・長ねぎ・りんご	425kcal 21.6g	13.7g 1.1g	346kcal 21.7g	16.6g 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	金	焼き鳥 キャベツの塩昆布和え みそ汁(じゃが芋玉葱人参葱) みかん	牛乳 クラッカーサンド	・鶏もも・煮干し・甘みそ ・普通牛乳 ・クリームチーズ	・三温糖・ごま油・じゃがいも ・精白米・スナッククラッカー	・長ねぎ・キャベツ・塩昆布 ・にんじん・たまねぎ・ゆで長ねぎ ・みかん・いちごジャム	463kcal 22.2g	21.8g 1.3g	519kcal 21.9g	17.8g 1.1g
22	土	♪ 幼児発表会 ♪								
23	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			100kcal 4.2g	4.9g 0.1g	80kcal 3.3g	3.9g 0.1g
24	月	さばの塩焼き 山東菜のかまぼこ和え すまし汁(豆腐ワカメ三つ葉えの き) みかん	牛乳 フランクフルト	・鯖・蒸しかまぼこ ・絹ごし豆腐・煮干し ・普通牛乳 ・ウインナーソーセージ	・精白米	・さんとうさい・えのきたけ ・塩わかめ・根みつば・みかん ・トマトケチャップ	389kcal 22.6g	29.3g 1.8g	460kcal 22.3g	23.8g 1.4g
25	火	鶏天 胡瓜の酢の物 トマト みそ汁(高野豆腐玉葱人参葱) オレンジ	牛乳 苺蒸しパン	・鶏ささ身・凍り豆腐 ・甘みそ・煮干し	・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・トマト・にんじん ・たまねぎ・長ねぎ・オレンジ ・いちごジャム	215kcal 16.5g	4.5g 1.6g	321kcal 17.4g	4.0g 1.3g
26	水	すき焼き風煮 ほうれん草の海苔和え ツナじゃが バナナ	牛乳 和風スパゲティ	・豚もも・木綿豆腐 ・まぐろ油漬缶詰 ・普通牛乳・しらす	・しらたき・板ふ・三温糖 ・なたね油・じゃがいも ・精白米 ・スパゲティ ・オリーブ油	・はくさい・にんじん・長ねぎ ・えのきたけ・ほうれんそう ・焼きのり・たまねぎ・バナナ ・エリンギ・まいたけ	405kcal 21.4g	16.4g 2.3g	473kcal 21.3g	13.6g 1.8g
27	木	ドライカレー マヨコーンキャベツ みそ汁(白菜人参葱) みかん	フルーツヨーグルト	・豚ひき肉・煮干し ・甘みそ ・プレーンヨーグルト	・なたね油・三温糖・精白米 ・マヨドレ	・たまねぎ・にんじん・青ピーマン ・キャベツ・コーン缶詰粒・きゅうり ・長ねぎ・はくさい・みかん・バナナ ・ネーブル・りんご	335kcal 12.2g	13.3g 1.3g	417kcal 14.0g	11.1g 1.0g
28	金	☆誕生会☆ きつねうどん 納豆まき さつま芋の天ぷら りんご	お茶 五平もち(漬け物)	・油揚げ・蒸しかまぼこ ・煮干し・納豆・甘みそ	・うどん・三温糖・精白米 ・さつまいも・薄力粉 ・天ぷら粉・大豆油・ごま	・みずな・長ねぎ・焼きのり・りんご	640kcal 14.0g	8.5g 2.8g	512kcal 11.2g	6.8g 2.3g
29	土	焼肉炒め ブロッコリーマヨドレかけ すまし汁(花麩えのき葱) りんご	牛乳 煎餅	・豚もも・煮干し ・普通牛乳	・なたね油・マヨドレ ・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 ・ブロッコリー・長ねぎ・えのきたけ ・りんご	243kcal 12.4g	11.0g 1.6g	343kcal 14.1g	9.2g 1.3g
30	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			100kcal 4.2g	4.9g 0.1g	80kcal 3.3g	3.9g 0.1g
31	月	油麩卵とじ ほうれん草の煮浸し すまし汁(五色麩えのき三つ葉) オレンジ	牛乳 うすやき	・鶏もも・鶏卵 ・煮干し・普通牛乳 ・でんぶ	・油麩・五色麩・精白米 ・薄力粉・マヨネーズ ・なたね油	・たまねぎ・にんじん・わけぎ ・えのきたけ・ほうれんそう ・切りみつば・オレンジ・焼きのり ・長ねぎ	320kcal 17.7g	13.5g 1.4g	405kcal 18.3g	11.2g 1.1g

あけましておめでとうございます

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、大人も子供も生活のリズムが乱れがちになります。生活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。早起きをして朝食を含め3食バランスの良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。食生活を含めて、日常の生活に早く戻れるようにしましょう。

