



献立表

日	曜日	献立名	食べ物の動き			エネルギー (kcal)	長時間保育補食	エネルギー (kcal)
			赤色の食べ物 血や肉になる	黄色の食べ物 熱や力になる	緑色の食べ物 体の調子をととのえる			
1	金	ごはん・いかのカルント揚げ・おひたし・みそ汁・りんご	いか 油揚げ みそ	米 片栗粉 じゃがいも 油	こまつな にんじん しょうが もやし 玉葱 だいこん りんご	302	二色サンド牛乳	133
4	月	ごはん・さばの文化干し・芋きんぴら・かき玉汁 抹茶ミルクゼリー・黒みつかけ	鯖 豆腐 たまごゼラチン 寒天 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 片栗粉 油 こまごま油	にんじん さやいんげん チンゲンツアイ ごぼう 椎茸	363	焼きそば牛乳	154
5	火	玄米入りご飯・とうふ入り焼きメンチカツ・ポイルキャベツ ポテトサラダ・きのこ汁・柿	豚肉 牛肉 豆腐 たまご 牛乳	米 玄米 パン粉 小麦粉 じゃがいも こんにやく 油 マヨネーズ	にんじん こまつな 玉葱 キャベツ きゅうり コーン ごぼう だいこん 椎茸 しめじ えのきたけ かき	418	蒸しケーキ牛乳	193
6	水	〈おやつ〉メープルサンド		パン メープルシロップ マーガリン		104		
		ひじきごはん・鮭の味噌マヨネーズ焼き もやしとコーンのおひたし・すまし汁・りんごゼリー	鶏肉 油揚げ さけ みそ かまぼこ ゼラチン ひじき	米 しらすだき 砂糖 マヨネーズ	にんじん さやえんどう 糸みつば もやし コーン しめじ だいこん りんご	305	のり塩ポテト牛乳	119
7	木	しょうゆラーメン・大根の華風漬け・マンゴーゼリー・牛乳	豚肉 ゼラチン 牛乳 生クリーム	中華めん 砂糖 油 こま油	にんじん チンゲンツアイ しょうが にんにく ねぎ もやし だいこん マンゴージュース	335	焼きおにぎり野菜ジュース	131
8	金	玄米ごはん・ししゃも・納豆和え・揚げ出し豆腐・みかん	納豆 豆腐 ししゃも	米 片栗粉 油	ほうれんそう にんじん さやえんどう もやし しめじ えのきたけ しょうが みかん	324	お好み焼き牛乳	143
11	月	五目うどん・切り干し大根のサラダ・レモンケーキ・牛乳	豚肉 油揚げ 竹輪 たまご 牛乳	うどん 砂糖 小麦粉 油 こま油 パターマーガリン	にんじん こまつな だいこん しめじ はくさい ねぎ 切干しだいこん きゅうり レモン	389	ゆかりおにぎり野菜ジュース	126
12	火	ごはん・車麩のたまご焼き・野菜の塩昆布和え とりごぼうみそ汁・アセロラゼリー	牛肉 たまご 鶏肉 豆腐 みそ ゼラチン 塩昆布	米 焼きふ 砂糖 こんにやく 油	にんじん しゆんぎく 万能ねぎ 椎茸 だいこん キャベツ きゅうり ごぼう アセロラジュース	374	ボンデケーキ牛乳	125
13	水	12月の郷土料理 〈おやつ〉みそポテト 埼玉県の料理	みそ	じゃがいも 小麦粉 砂糖		65	ばんだ組みそポテト・牛乳	157
		わかめごはん・鶏のから揚げ 野菜の生姜しょうゆかけ・豚汁・りんご	鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 炊き込みわかめ	米 小麦粉 片栗粉 さといも こんにやく 油 こま油	にんじん ほうれんそう しょうが はくさい ごぼう だいこん ねぎ りんご	369	ガーリックトースト牛乳	157
14	木	12月の郷土料理 埼玉県の料理 かてめし・ゼリーフライ・野菜のごまみそ和え 小松菜と豆腐のスープ・キウイフルーツ	油揚げ おから たまご みそ 豆腐	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉 砂糖 片栗粉 油揚げ こま	にんじん さやいんげん ブロッコリー こまつな しめじ ごぼう 玉葱 ねぎ れんこん キャベツ 生椎茸 しょうが 竹輪	320	白玉ポンチ牛乳	155
15	金	オムライス ・ブロッコリーサラダ クラムチャウダー・フルーツゼリー	ウィンナー たまご ハーコン あさり ゼラチン 牛乳 生クリーム	米 砂糖 マカロニ じゃがいも 小麦粉 パター油	にんじん ブロッコリー 赤ピーマン パセリ 玉葱 きゅうり 黄ピーマン ミックスフルーツ	422	バナナケーキ牛乳	210
18	月	《終業式》 りんごジュース			りんごジュース	46		
		ごはん・ポテトコロッケ・おひたし けんちん汁・カルピスキャン	豚肉 たまご 油揚げ 豆腐 わかめ 寒天 カルピス	米 じゃがいも マッシュポテト 小麦粉 パン粉 さといも こんにやく 砂糖 油 パター こま油	にんじん チンゲンツアイ 玉葱 もやし ごぼう だいこん ねぎ	373	マカロニきな粉みかん牛乳	118
19	火	まごわやさしい給食 さつま芋と小豆のごはん・鮭の塩麹焼き・わかめのみそ汁 ほうれん草とコーンの炒め物・ミルクティゼリー	さけ 豆腐 油揚げ みそ ゼラチン 寒天 牛乳 小豆 わかめ	米 さつまいも 塩麹 砂糖 こま パター	ほうれんそう こまつな コーン だいこん ねぎ しめじ	335	フレンチトースト牛乳	175
20	水	ミルクパン・マカロニグラタン・コロコロサラダ 野菜たっぷりスープ・みかん	鶏肉 エビ 牛乳 チーズ	ミルクパン マカロニ 小麦粉 油 パター こま	ブロッコリー にんじん こまつな 玉葱 マッシュルーム きゅうり コーン れんこん しょうが たけのこ もやし みかん	361	ごぼうとベーコンのおにぎり牛乳	176
21	木	玄米入りごはん・白身魚のフライ・ひじきと野菜のおひたし あんかけ汁・オレンジゼリー	ホキ たまご ゼラチン ひじき 牛乳	米 玄米 小麦粉 パン粉 うどん 片栗粉 砂糖 油	にんじん 万能ねぎ キャベツ だいこん 椎茸 もやし オレンジジュース	341	クッキー・バナナ牛乳	161
22	金	親子丼・かぼちゃの煮物・せんべい汁・ゆず茶ゼリー	鶏肉 たまご ゼラチン	米 砂糖 南部せんべい	糸みつば かぼちゃ にんじん こまつな 玉葱 ごぼう だいこん ねぎ レモン ゆずジャム	436	ふかし芋牛乳	100
25	月	魚介のトマトクリームスパゲティ・カラフルサラダ きらきらゼリー・牛乳	エビ いか ゼラチン 生クリーム 牛乳	スパゲティ さつまいも 砂糖 油 オリーブ油	トマト ブロッコリー にんじん 赤ピーマン にんにく 玉葱 しめじ マッシュルーム カリフラワー きゅうり アセロラジュース レモン	372	トライフル	172
26	火	塩昆布ごはん・かじきと大豆の甘辛揚げ・おひたし・みそ汁 小豆ミルクゼリー	めかじき 大豆 豆腐 油揚げ みそ ゼラチン 小豆 塩昆布 寒天 牛乳	米 玄米 片栗粉 砂糖 こま油	こまつな にんじん しょうが しめじ もやし だいこん ねぎ	383	手作りパン牛乳	174
27	水	ゆかりごはん・とうふとひじきのハンバーグ・肉じゃが 根菜のカレースープ・ぼんかん	豚肉 牛肉 豆腐 たまご ベーコン ひじき 牛乳	米 パン粉 砂糖 しらすだき じゃがいも ザラダ油	ゆかり にんじん さやいんげん 玉葱 ごぼう だいこん はくさい ねぎ ぼんかん	377	うどん牛乳	125
28	木	鶏飯・じゃが芋のしゃきしゃき和え・いちご	鶏肉 たまご 牛乳	米 砂糖 じゃがいも こま油	にんじん 椎茸 きゅうり 玉葱 いちご	324	せんべい・みかん牛乳	129

※エネルギーは4歳児の量を基準に算出しております。
管理栄養士 鮎子奈緒美 栄養士 新澤結加

今年も残すところ1ヶ月となりました。寒さが厳しくなり、空気が乾燥しているため体調を崩しやすくなってしまいます。外から帰ったら、手洗い・うがいを忘れずにおこなひましょう。そして、規則正しい生活を心がけ、栄養たっぷりの旬の食材を食べて、寒い冬を元気に過ごしてください。1年を元気に締めくくり、明るい気持ちで新年を迎えましょう。

