



# 献立表



日	曜日	献立名	食べ物の働き			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			
9	火	《始業式》ジョア	ジョア			90		
		甘納豆パン・二色すいとん・豚しゃぶサラダ・みかん	鶏肉 油揚げ 豚肉 昆布 青のり 牛乳	パン すいとん 粉 砂糖 油 牛乳	にんじん かぼちゃ こまつな ごぼう はくさい 椎茸 ねぎ きゅうり もやし しょうが みかん	310	せんべい・バナナ牛乳	147
10	水	《おやつ》マカロニきな粉	きな粉	マカロニ 砂糖		55		
		玄米ごはん・鯖のねぎソースかけ・野菜と油揚げのゴマサラダ けんちん汁・抹茶ミルクゼリー	さば 油揚げ 豆腐 ぜらチン じゃこ 寒天 牛乳	米 玄米 小麦粉 砂糖 さといも こんにやく 片栗粉 油 牛乳	野菜 にんじん ねぎ しょうが にん こんにやく にん きゅうり 玉葱 こぼろ	363	ふかし芋牛乳	123
11	木	新春おこわ・松風焼き・なます・田作り・すまし汁・りんご	あずき 枝豆 豚肉 鶏肉 たまご みそ 豆腐 かまぼこ いわし 昆布	米 もち米 砂糖 パン粉 けしこ ま	にんじん みつば コーン ねぎ しょうが だいこん ゆず しめじ りんご	386	フレンチトースト牛乳	181
12	金	ごはん・鯖の幽庵焼き・肉じゃが・みそ汁・オレンジゼリー	さわら 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ ぜらチン わかめ	米 しらたき じゃがいも 砂糖	にんじん さやいんげん ゆず 玉葱 だいこん ねぎ オレンジジュース	447	磯辺もち牛乳	134
15	月	ゆかりごはん・ワカサギのから揚げ・押し麦のサラダ かき玉汁・ほうじ茶ブランチ	豆腐 たまご ぜらチン わかさぎ 牛乳 生クリーム	米 小麦粉 片栗粉 小麦粉 砂糖 揚げ油 油	ゆかり にんじん 赤ピーマン チンゲンツアイ しょうが きゅうり コーン 玉葱 椎茸	340	バイクドポテト牛乳	111
16	火	鮭のクリームスパゲティ・白菜とコーンのサラダ レモンゼリー・牛乳	ベーコン さけ エビ ぜらチン 牛乳 生クリーム 寒天	スパゲッティ 小麦粉 砂糖 油 バター	ブロッコリー にんじん 玉葱 マッシュルーム はくさい きゅうり コーン レモン	438	おかかおにぎり野菜ジュース	139
17	水	《おやつ》ポパイケーキ	たまご 牛乳	砂糖 小麦粉 油 バター	ほうれんそう	158		
		ごはん・鯖のかわり揚げ・納豆和え・とりごぼう汁 キウイフルーツ	たら たまご 納豆 鶏肉 豆腐 青のり	米 小麦粉 しんじき粉 こんにやく 揚げ油	ほうれんそう にんじん 万能ねぎ もやし こぼう 切りルズ	351	きな粉クリームサンド牛乳	124
18	木	麦ごはん・錦卵・筑前煮・和風カレースープ ゆず茶ゼリー	鶏肉 たまご 鶏肉 ベーコン ぜらチン ひじき	米 麦粉 砂糖 こんにやく さといも 油	にんじん さやいんげん こまつな 玉葱 こぼう だいこん しょうが だいこん はくさい ねぎ しめじ ゆず	366	アメリカンドック牛乳	163
19	金	<b>まごわやさしい給食</b> 大豆入り菜めし・ぶり大根・野菜ときのこのおひたし じゃが芋とわかめのみそ汁・ボンカン	大豆 ぶり 豆腐 油揚げ みそ 菜飯の素 わかめ	米 砂糖 じゃがいも	こまつな だいこん もやし しめじ えのきたけ ねぎ ほんかん	334	マシュマロサンド牛乳	107
22	月	わかめごはん・ちくわのチーズ磯辺揚げ・かぶのサラダ 生姜のあったかスープ・カルピスかん	竹輪 たまご 大豆 鶏肉 油揚げ 豆腐 炊き込みわかめ チーズ 青のり 寒天 カルピス	米 小麦粉 砂糖 片栗粉 揚げ油 油	にんじん ほうれんそう かいさきゅうり だいこん 椎茸 ねぎ しょうが	361	焼きそば牛乳	124
23	火	ごはん・鶏の味噌焼き・野菜とひじきのおかか和え さつま汁・りんごゼリー	鶏肉 みそ 削り節 さつま揚げ 豆腐 ぜらチン ひじき	米 砂糖	にんじん こまつな しょうが キャベツ もやし 椎茸 だいこん ねぎ りんご ジュース	336	ガーリックトースト牛乳	143
24	水	《おやつ》ジャムサンド		食パン	ブルーベリージャム	83		
		塩昆布ごはん・豆腐のステーキきのこのソース ほうれん草とエビのおひたし・玉ねぎと卵のみそ汁・小豆ぜんざい	豆腐 油揚げ みそ たまご 小豆 塩昆布 さくらえび	米 玄米 小麦粉 片栗粉 白玉もち 砂糖 こま油 バター	にんじん ほうれん草 にんにく しめじ えのきたけ もやし 玉葱	373	キャロット蒸しパン牛乳	160
25	木	ごはん・カジキのカレースティック揚げ・もやしのごま和え 青菜と豆腐のスープ・みかん	めかじき 豆腐	米 片栗粉 砂糖 揚げ油 こま	にんじん さやいんげん チンゲンツアイ しょうが もやし キャベツ しめじ みかん	335	シリアルパー牛乳	127
26	金	<b>福田先生の大好きな味</b> ミルクパン・ハンバーグ・コーンポテト 野菜たっぷり豆乳スープ・アセロラゼリー	豚肉 牛肉 豆腐 たまご ベーコン 豆腐 ぜらチン 牛乳	ミルクパン パン粉 砂糖 じゃがいも 小麦粉 油 バター	にんじん パセリ ブロッコリー 玉葱 コーン キャベツ カリフラワー アセロラジュース	384	鮭おにぎり牛乳	148
29	月	じゃこごはん・大根と長芋の和風グラタン にんじんの塩昆布炒め・豆腐のあんかけ汁・きんかん	鶏肉 削り節 みそ 納豆 豆腐 じゃこ 牛乳 チーズ 塩昆布	米 ながいも 片栗粉 こま油	にんじん ねぎ だいこん カリフラワー 椎茸 もやし きんかん	320	もちもちポテト牛乳	129
30	火	<b>石澤先生の大好きな味</b> ハヤシライス・ポテトサラダ・フルーツのヨーグルトかけ・牛乳	牛肉 牛乳 ヨーグルト	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも 油 バター マヨネーズ	トマトジュース トマト にんにく にんにく 玉葱 マッシュルーム きゅうり コーン ミックスフルーツ	432	バナナケーキ野菜ジュース	210
31	水	<b>1月の郷土料理</b> 《おやつ》とり飯 <b>大分県の料理</b>	鶏肉	米 砂糖 油	こぼろ にんにく	105	ばんだ組とり飯	
		きな粉揚げパン・白菜と肉団子のスープ煮 大根サラダ・いよかん	きな粉 豚肉 たまご 大豆	コッパパン 片栗粉 はるさめ 砂糖 揚げ油 油	にんじん こまつな ねぎ しょうが はくさい だけのこ きくらげ だいこん きゅうり いよかん	301	うどん牛乳	112

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

## 新年明けましておめでとうございます



年末年始はどのように過ごされましたか？お休みの間は生活リズムが崩れ、体調も崩れやすくなっています。普段の生活リズムに戻れるように規則正しい睡眠と食事を心がけましょう。そして、まだまだ寒い日が続きます。手洗い、うがいをしっかりしてインフルエンザや風邪予防を行いましょう。本年も安全でおいしい給食作りに努めてまいります。よろしくお願いたします。

