



# 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)
			青色の食べ物 血や肉になる	黄色の食べ物 熱や力になる	緑色の食べ物 体の弱さを とるの働き			
4	金	ごはん・赤魚の粕漬け焼き・大根の梅ドレサラダ・豚汁・オレンジゼリー	あかうお みそ 豚肉 生揚げ ゼラチン	米 砂糖 さといも こんにゃく ごま油	にんじん だいこん きゅうり カット梅 ごぼう ねぎ オレンジジュース	335	野菜パンケーキ 牛乳	154
7	月	《始業式》 ぶどうジュース			ぶどうジュース	52	ねぎみそおにぎり 野菜ジュース	158
		七草うどん・豚しゃぶサラダ・豆乳プリン・牛乳	鶏肉 かまぼこ 豚肉 ゼラチン 豆乳 きな粉 牛乳 寒天	うどん 片栗粉 砂糖 黒砂糖 油 ごま油 ごま	せり七草 にんじん だいこん かぶ きゅうり もやし しょうが ねぎ	371		
8	火	新春おこわ・松風焼き・筑前煮・田作り・すまし汁・柚子ようかん	あずき 枝豆 豚肉 鶏肉 たまご みそ 豆腐 はんぺん いんげん まめ いわし 昆布 寒天	米 もち米 砂糖 パン粉 こんにゃく じゃがいも 花巻 けし 油 ごま	にんじん さやいんげん 糸みつば コーン ねぎ しょうが ごぼう だいのこ しめじ ゆず	438	みたらし団子 牛乳	165
9	水	<おやつ> ジョア・ビスケット	ジョア	ビスケット		157	紅茶の フレンチトースト 牛乳	143
		麦ごはん・いかのねぎソースかけ・ポテトと豆のサラダ 沢煮椀・きんかん	いか 大豆 豚肉	米 麦 小麦粉 砂糖 じゃがいも 片栗粉 油 ごま油 マヨネーズ	赤ピーマン にんじん ねぎ しょうが にんにく きゅうり 玉葱 ごぼう だいこん 椎茸 きんかん	348		
10	木	ごはん・鯖のカレー焼き・大根のゆず和え じゃが芋のみそ汁・アゼロラゼリー	鯖 油揚げ みそ ゼラチン	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖	にんじん こまつな だいこん ゆず ねぎ アゼロラジュース	326	バイクドポテト 牛乳	221
11	金	冬野菜カレー・にんじんツナサラダ りんごのコンポートヨーグルトかけ・牛乳	鶏肉 ツナ 牛乳 ヨーグルト	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖 油 ごま	にんじん トマト フロッキー にんにく しょうが 玉葱 りんご カラシ 酢 りんご ほうろく しょうりんご	440	磯辺もち 野菜ジュース	137
15	火	発芽玄米入りごはん・鮭のちゃんちゃん焼き・れんこんサラダ しょうがのあったかスープ・抹茶ミルクゼリー	さけ みそ 鶏肉 油揚げ 豆腐 ゼラチン 寒天 牛乳	米 玄米 砂糖 片栗粉 黒砂糖 油 バター ごま	ピーマン にんじん ほうれんそう しょうが キャベツ 玉葱 もやし りんこん だいこん えだまめ きゅうり 椎茸 ねぎ	329	レモンケーキ 牛乳	136
16	水	<おやつ> マカロニきな粉	きな粉	マカロニ 砂糖		55	シリアルバー 牛乳	203
		ごはん・鶏肉の甘酢あんかけ・ポテトサラダ 豆腐のみそ汁・ピーチゼリー	鶏肉 豆腐 みそ ゼラチン わかめ 寒天	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも 油 マヨネーズ	にんじん ピーマン こまつな 玉葱 きゅうり ホールコーン しめじ えのき だけ ねぎ ももジュース	338		
17	木	ぶどうパン・もちグラタン・押し麦のサラダ・ミネストローネ・いよかん	鶏肉 ベーコン 豚肉 大豆 牛乳 生クリーム チーズ	ぶどうパン 小麦粉 もち 麦 砂糖 じゃがいも 油 バター	ハセリ にんじん ピーマン トマト 玉葱 マッシュルーム きゅうり コーン にんにく せりろーリー キャツツ いよかん	396	ゆかりおにぎり 牛乳	134
18	金	<b>まごわやさしい給食</b> 大豆じゃこごはん・ぶり大根・水菜と油揚げのサラダ あんかけ汁・さつまいもプリン	大豆 ぶり 油揚げ たまご じゃこ 牛乳	米 砂糖 さといも とうもろこし 片栗粉 さつまいも ごま ごま油	水菜 にんじん 万能ねぎ だいこん きゅうり しょうが 玉葱 椎茸 もやし	394	肉みそ麺 牛乳	167
21	月	発芽玄米入りごはん・車麩のたまご焼き・白菜のおひたし 芋団子汁・りんごゼリー	牛肉 たまご 削り節 ゼラチン わかめ	米 玄米 焼きふ 砂糖 じゃがいも 片栗粉 油	にんじん しゅんぎく ほうれんそう 椎茸 はくさい ごぼう だいこん ねぎ りんごジュース	369	ビスケット・バナナ 牛乳	157
22	火	わかめごはん・ふわふわしゅうまい・生揚げと野菜の煮つけ さつま汁・黒ごまプRANDOMジェ	鶏肉 豆腐 エビ はんぺん 生揚げ さつま揚げ ゼラチン 炊き込み わかめ 牛乳 生クリーム	米 片栗粉 しゅうまいの皮 砂糖 さといも ごま油 ごま	にんじん さやえんどう こまつな 玉葱 しょうが だいのこ 椎茸 だいこん ねぎ	393	ピザトースト 牛乳	156
23	水	<おやつ> ごま団子		白玉もち 砂糖 ごま 片栗粉		125	ブルーベリーケーキ 牛乳	206
		ごはん・豚肉の塩糀焼き・じゃが芋のそぼろ煮 キャベツのみそ汁・キウイフルーツ	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 塩糀 じゃがいも 砂糖 油	さやいんげん しょうが キャベツ ねぎ けし 油	374		
24	木	<b>1月のやさい ほうれんそう</b> 梅じゃこごはん・わかさぎのから揚げ・ほうれん草とえびのおひたし 白菜とほたてのクリーム煮・ぶどうゼリー	ほたて ゼラチン じゃこ わかさぎ さくらえび 牛乳 寒天	米 小麦粉 片栗粉 さつまいも 砂糖 ごま 揚げ油 ごま油	ゆかり にんじん ほうれんそう 万能ねぎ カット梅 しょうが もやし はくさい ぶどうジュース	328	ボンデケーキ 牛乳	122
25	金	<b>1月のやさい ブロッコリー・ほうれんそう</b> トマトクリームスパゲティ・ブロッコリーサラダ・ポパイケーキ・牛乳	鶏肉 エビ 枝豆 たまご 牛乳 生クリーム 牛乳	スパゲティ 小麦粉 さつまいも 砂糖 油 バター	トマト ブロッコリー かぼちゃ ほうれんそう にんにく 玉葱 マッシュルーム	491	五平餅 野菜ジュース	175
28	月	柏型パン・エビカツ・せんキャベツ・コーンポテトヌードルスープ・いちご	エビ はんぺん 豆腐 たまご	柏型パン 小麦粉 片栗粉 パン粉 じゃがいもヌードル 油 揚げ油 マヨネーズ バター	ハセリ にんじん こまつな 玉葱 キャベツ コーン だいのこ もやし しょうが いちご	376	おかかおにぎり 牛乳	167
29	火	とりめし・鯖の幽庵焼き・野菜ときこのお浸し みそ汁・小豆ミルクゼリー	鶏肉 さわら 削り節 油揚げ みそ ゼラチン 小豆 寒天 牛乳	米 砂糖 じゃがいも 油	ほうれんそう にんにく ごぼう ゆず もやし しめじ えのき だいのこ ねぎ	316	焼きそば 牛乳	134
30	水	<おやつ> 二色サンド		食パン	いちごジャム ブルーベリージャム	85	りんご蒸しパン 牛乳	169
		<b>豆まき</b> 発芽玄米入りごはん・厚揚げの肉みそかけ じゃが芋のシャキシャキ和え・せんべい汁・カルピスかん	生揚げ 豚肉 みそ 鶏肉 寒天 カルピス	米 玄米 片栗粉 じゃがいも 砂糖 両部せんべい 油 ごま油	万能ねぎ にんじん こまつな にんにく しょうが だいのこ きゅうり 玉葱 ごぼう だいこん ねぎ	333		
31	木	<b>節分メニュー</b> 恵方巻き・いわしのかば焼き風・納豆和え・お吸い物・みかん・福豆	厚揚げ たまご たら いわし 納豆 鶏肉 豆腐 ちらし まぼろし 大豆のり 昆布	米 砂糖 片栗粉 揚げ油	ほうれんそう にんじん 糸みつば かんぴょう きゅうり もやし しめじ みかん	439	マッシュマロクラッカー サンド 牛乳	110

新年明けましておめでとうございます



※エネルギーは4歳児の量を基準に算出しております。  
栄養士 大久保博美

楽しい冬休みを過ごせましたか?お休みの間は生活リズムが乱れ体調も崩れやすくなってしまいます。早寝早起きを心がけることや、三食しっかりと食えること、寒さに負けずに外で元気よく遊ぶことも大切です。外でたくさん遊ぶことで、夜の睡眠が良質なものになります。また、手洗いがいの徹底も必要です。インフルエンザなどの流行り病や風邪の予防をしっかりと行いましょう。本年も給食室では衛生管理を徹底してまいります。そして、子ども達が笑顔いっぱいになるような安全な給食づくりに努めてまいります。よろしくお祈りいたします。

