



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			
7	木	<始業式>長時間タイプのみ 七草うどん 小松菜とささみの和え物 キャロット蒸しパン 牛乳	かまぼこ 鶏肉 ささ身 前り節 たまご 牛乳	うどん でんぷん 小麦粉 砂糖 サラダ油 バター	せり 七草 こまつな にんじん だいこん かぶ もやし オレンジジュース	361	わかめおにぎり 牛乳	152
8	金	新春おこわ 松風焼き 田作り おひたし すまし汁 紅白ゼリー	あずき 枝豆 豚肉 鶏肉 たまご 白みそ 前り節 豆腐 はんぺん いわし 昆布 せらチン 寒天	米 もち米 砂糖 バン粉 花魁 けし白こま	にんじん こまつな 糸みつば コーン ねぎ しょうが もやし しめじ アセロラジュース	390	2色サンド 牛乳	122
12	火	ごはん 長芋の肉巻き 切り干し大根の煮物 かき玉汁 ぼんかん	豚肉 さつま揚げ 豆腐 たまご	米 ながいも 小麦粉 砂糖 はちみつ 砂糖 片栗粉 サラダ油 こま油	にんじん さやいんげん さやえんどう チンゲンツアイ しょうが にんにく 切り干しだいこん 椎茸 ぼんかん	414	みたらし団子 牛乳	175
13	水	<おやつ>マカロニきな粉 ゆかりごはん ちくわのチーズ磯辺揚げ 野菜の生姜しょうゆかけ 豚肉と大根のみそ汁 カルピスかん	きな粉	マカロニ 砂糖		55		
13	水	竹輪 たまご 豚肉 みそ チーズ 青のり 寒天 カルピス	米 小麦粉 砂糖 米油 こま油	ゆかり チンゲンツアイ にんじん 万能ねぎ もやし きゅうり しょうが だいこん	381	焼きそば 牛乳	154	
14	木	ミルクパン おもちのグラタン レーズンサラダ ミネストローネ りんご	鶏肉 ベーコン セラチン 牛乳 生クリーム チーズ 寒天	パン 小麦粉 もち砂糖 サラダ油 バター	ハセリ にんじん トマト 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり 干しぶどう にんにく セロリ りんご	421	鶏そぼろおにぎり 牛乳	186
15	金	ごはん つくね焼き 水菜と油揚げのごまサラダ 和風カレースープ 抹茶ミルクゼリー	木綿豆腐 鶏肉 たまご 油揚げ パン じゃこ 牛乳	米 はん粉 砂糖 片栗粉 黒砂糖 白こま こま油	にんじん 水菜 こまつな しょうが きゅうり だいこん きゅうり 玉葱 ごぼう はくさい	395	ビスケット バナナ 牛乳	156
18	月	わかめごはん 豆腐しゅうまい 彩り豆サラダ 豚汁 りんごゼリー	鶏肉 豆腐 エビ はんぺん 枝豆 大豆 ひよこまめ 豚肉 油揚げ みそ せらチン わかめ	米 片栗粉 しゅうまいの皮 砂糖 さといも こんにゃく こま油 サラダ油	にんじん ブロッコリー 玉葱 しょうが きゅうり だいこん コーン ごぼう ねぎ りんご ジュース	402	フレンチトースト 牛乳	168
19	火	まごわやさしい給食 ごはん 大豆入りふりかけ 白身魚のかわり揚げ きのこ野菜のおかか和え 芋団子汁 いちご	大豆 たら たまご 前り節 じゃこ 青のり	米 砂糖 小麦粉 しんぴき粉 こんにゃく じゃがいも 片栗粉 サラダ油 白こま 揚げ油	にんじん ほうれんそう しょうが キャベツ しめじ ごぼう 干し椎茸 だいこん ねぎ いちご	321	シリアルバー 牛乳	149
20	水	季節のやさしい <おやつ>ポパイカップケーキ ごはん 鯖の文化干し かぶのゆかり和え せんべい汁 豆乳プリン	たまご 牛乳	砂糖 小麦粉 サラダ油 バター	ほうれんそう	130		
20	水	鯖 鶏肉 セラチン 豆腐 寒天 牛乳	米 南部せんべい 砂糖	にんじん ゆかり こまつな きゅうり かぶ ごぼう だいこん ねぎ	382	うどん 牛乳	153	
21	木	季節のやさしい 麦ごはん かじきとブロッコリーの炒めもの ほうれん草のごま和え けんちん汁 みかん	ぶり 油揚げ 豆腐	米 小麦粉 砂糖 片栗粉 白こま	にんじん ブロッコリー ほうれんそう しょうが 玉葱 カリフラワー もやし ごぼう だいこん ねぎ みかん	426	焼き芋 牛乳	103
22	金	広東麺 大根の中華和え マンゴーゼリー 牛乳	豚肉 かまぼこ すら卵 セラチン 牛乳 生クリーム	中華めん 砂糖 片栗粉 サラダ油 こま油	にんじん しょうが にんにく だけのこ はくさい ねぎ きゅうり だいこん マンゴージュース	432	おかかおにぎり 牛乳	158
25	月	ごはん ぶりの照り焼き 白菜のおひたし しょうが汁 キウイフルーツ	ぶり 前り節 鶏肉 油揚げ 豆腐 わかめ	米 小麦粉 砂糖 片栗粉 サラダ油	にんじん ほうれんそう はくさい だいこん 干し椎茸 ねぎ しょうが 粉チーズ	371	ピザトースト 牛乳	175
26	火	冬野菜カレー にんじんツナサラダ フルーツのヨーグルトかけ 牛乳	鶏肉 ツナ 牛乳 ヨーグルト	米 じゃがいも 小麦粉 サラダ油 バター 白こま	にんじん トマト ブロッコリー にんにく しょうが 玉葱 りんご カリフラワー ほうろく ミックスフルーツ	440	バナナケーキ 牛乳	210
27	水	<おやつ>きな粉クリームサンド 玄米入りごはん 鮭の塩糀焼き 肉じゃが さつま汁 白玉ぜんざい	きな粉 牛乳	食パン 砂糖 小麦粉		90		
27	水	さけ 豚肉 さつま揚げ 豆腐 小豆	米 玄米 塩麹 しらす だし じゃがいも 砂糖 白玉粉 砂糖	にんじん さやいんげん こまつな 玉葱 干し椎茸 だいこん ねぎ	393	せんべい みかん 牛乳	113	
28	木	きつねうどん れんこんのサラダ チーズプリン 牛乳	鶏肉 かまぼこ 油揚げ セラチン 牛乳 寒天 クリーム チーズ 生クリーム	うどん 砂糖 サラダ油 白こま	にんじん こまつな ごぼう だいこん 干し椎茸 ねぎ りんご きゅうり 玉葱 イチゴ	412	ねぎみそおにぎり 牛乳	161
29	金	塩昆布ごはん 鶏のから揚げ ひじきと野菜の和えもの みそ汁 いやかん	鶏肉 前り節 油揚げ 豆腐 赤みそ 塩昆布 わかめ	米 玄米 小麦粉 白こま 揚げ油	ブロッコリー にんじん しょうが もやし ねぎ いやかん	362	野菜ハンケーキ 牛乳	158

※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 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、クリスマスやお正月など、ごちそうを食べる機会がたくさんあったのではないのでしょうか。お休みの間は生活のリズムが崩れ体調も崩れやすくなってしまいます。健康に過ごすためには規則正しい生活を送りましょう。朝・昼・夕の食事をしっかりとし、早寝早起きを心がけましょう。また、寒い季節も続きます。空気が乾燥し、風邪やインフルエンザのウィルスが大活躍する季節です。うがい手洗いもしっかりしましょう。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、子どもたち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。よろしくお願いたします。

