



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	月	ごはん 豚肉の生姜炒め ごまポテト みそ汁 キウイフルーツ	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 じゃがいも ごま油 白ごま	ごまつな 玉葱 しょうが だいこん ねぎ かつお	392	ビスケット バナナ 牛乳	156
2	火	恵方巻き いわしのかば焼き風 おひたし すまし汁 みかん	たまご たら いわし 削り節 豆腐 のり	米 砂糖 片栗粉 花魁揚げ油	ごまつな 人参 ほうれんそう かんぴょう きゅうり もやし しめじ ねぎ みかん	394	マシュマロ クラッカーサンド 牛乳	128
3	水	<おやつ> 鬼蒸し 福豆 節分ごはん お魚ハンバーグ なつとう和え せんべい汁 アセロラゼリー	牛乳 大豆 大豆 とうもろこし 豆腐 たまご 納豆 鶏肉 せらチン 牛乳	小麦粉 砂糖 さつまいも 菜 パン粉 砂糖 片栗粉 南節 せんべい サラダ油 ごま油	ほうれんそう 人参 しょうが 玉葱 玉葱のきだけ しめじ もやし ほうだいこん ねぎ アセロラジュース	131 399	バイクドポテト 牛乳	149
4	木	トマトスープパヴェティ コーン入りサラダ りんごゼリー 牛乳	ベーコン エビ いかに セラチン 牛乳	スパゲッティ 砂糖 サラダ油 オリブ油	トマト フロccoli パセリ 人参 にんにく 玉葱 マッシュルーム しめじ ほうだいこん きゅうり コーン りんご ジュース	371	鮭おにぎり 牛乳	171
5	金	玄米入りごはん 鶏肉のさっぱり煮 ひじきと野菜のおかか和え 沢煮椀 きな粉もち	鶏肉 うずら 鶏 豚肉 きな粉 ひじき	米 玄米 砂糖 白玉粉 砂糖	人参 じゃがいも しょうが ほうだいこん 椎茸 ねぎ	415	ココア揚げパン 牛乳	167
8	月	ゆかりごはん ひき肉の磯辺巻き かぶのおひたし 和風カレースープ カルピスかん	鶏肉 豆腐 たまご 削り節 ベーコン のり わかめ 寒天 カルピス	米 片栗粉 砂糖 小麦粉 砂糖 揚げ油	ゆかり 人参 しょうが ねぎ 椎茸 しょうが かつお だいこん きゅうり ごぼう はくさい	348	カップケーキ 牛乳	203
9	火	茶飯 おでん 小松菜とささみの和えもの 人参プリン 野菜ジュース	焼き竹輪 揚げポーク 鶏肉 ささ身 セラチン たまご 人参 寒天 牛乳	米 こんにゃく 砂糖	ごまつな 人参 野菜 ジュース だいこん もやし	335	ホットサンド 牛乳	175
10	水	<おやつ> みたらし団子 麦ごはん 鮭のごまみそ焼き 白菜のゆず風味 きりたんぼ汁 はっさく		白玉粉 砂糖 片栗粉		96	たこ焼きくん 牛乳	164
12	金	手作りココアパン ビーンズシチュー スティックサラダ いちご	さけ みそ 鶏肉 油揚げ	米 麦 砂糖 きりたんぼ ごま油 白ごま	人参 しょうが ほうだいこん 椎茸 しょうが かつお だいこん きゅうり ごぼう はくさい	319	クッキー 牛乳	205
15	月	菜めし 豆腐の真砂揚げ 切り干し大根のサラダ 五目汁 デコボン	豆腐 えび 鶏肉 たまご 豆腐 じゃこ	米 片栗粉 砂糖 揚げ油 ごま油	ごまつな 人参 じゃがいも しょうが ねぎ 切り干しだいこん きゅうり 干し椎茸 だけこのこ デコボン	321	野菜パンケーキ 牛乳	158
16	火	野菜たっぷり醤油ラーメン ラーパーツァイ やわらか杏仁豆腐 牛乳	豚肉 なたご セラチン 牛乳 寒天	中華めん 砂糖 サラダ油 ごま油	人参 じゃがいも しょうが ねぎ しょうが 玉葱 にんにく もやし はくさい	351	ねぎみそ焼きおにぎり 牛乳	161
17	水	季節のやさしい <おやつ> カリフラワーのフリッター すき焼き丼 じゃが芋のしゃきしゃき和え さつまい オレンジゼリー		小麦粉 揚げ油	カリフラワー	105	うどん 牛乳	153
18	木	まごわやさしい給食 季節のやさしい 塩昆布と大豆のごはん 鯖のきのこあんかけ カリフラワーとじゃこのソテー キャベツとじゃが芋のみそ汁 黒ごまプマンジェ	大豆 さわか 油揚げ みそ セラチン 塩昆布 じゃこ 牛乳 生クリーム	米 玄米 じゃがいも 砂糖 白ごま サラダ油 パター ごま油 練りごま	人参 しょうが ほうだいこん にんにく 玉葱 しめじ えのきたけ カリフラワー だいこん キャベツ ねぎ	375	せんべい バナナ 牛乳	138
19	金	<年長組 卒園記念遠足> ぱんだ組・長時間年少中組のみ 【お弁当給食】 おにぎり から揚げ 卵焼き フロccoli ミニトマト みかん ジョア	たまご 鶏肉 ジョア	米 さつまいも 小麦粉 黒ごま 揚げ油	ゆかり フロccoli ミニトマト しょうが みかん	420	肉まん風蒸しパン 牛乳	194
22	月	ハヤシライス ポテトサラダ りんご 牛乳	牛肉 牛乳	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも サラダ油 パター マヨネーズ	トマト ジュース トマト 人参 しょうが 玉葱 マッシュルーム きゅうり コーン りんご	436	紅茶のフレンチトースト 牛乳	172
23	火	ごはん ぶり大根 卵の花 豚汁 ゆずゼリー	ぶり おから 焼き竹輪 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ セラチン 寒天	米 砂糖 さといも こんにゃく ごま油	さやえんどう 人参 しょうが だいこん ごぼう 干し椎茸 ねぎ ゆず レモン ゆずジャム	410	焼きそば 牛乳	154
24	水	<おやつ> メープルサンド 五穀ごはん 鯖の竜田揚げ ねぎソース おひたし 吉野汁 豆乳プリン黒蜜かけ		胚芽食パン メープルシロップ マーガリン		113	バナナケーキ 牛乳	210
25	木	クリーミーカレーうどん 豆腐のごまサラダ オレンジキャロット蒸しパン 牛乳	豚肉 かまぼこ 豆腐 豆腐 たまご クリーム チーズ 牛乳	うどん 小麦粉 砂糖 サラダ油 パター ごま油 白ごま 練りごま	人参 しょうが ほうだいこん 玉葱 しょうが ほうだいこん しょうが ほうだいこん しょうが ほうだいこん	442	鶏そぼろおにぎり 牛乳	186
26	金	じゃこごはん いかの甘酢あん 野菜の昆布和え かき玉汁 抹茶ミルクゼリー	いか 豆腐 たまご セラチン じゃこ こんにゃく 寒天 牛乳 生クリーム	米 砂糖 片栗粉 白ごま サラダ油	人参 しょうが ほうだいこん 人参 しょうが ほうだいこん しょうが ほうだいこん しょうが ほうだいこん	327	ボンデケーキ 牛乳	159
29	月	ひじきごはん 出し巻きたまご 人参の塩昆布炒め みそ汁 みかん	鶏肉 油揚げ たまご みそ ひじき 塩昆布	米 砂糖 じゃがいも ごま油 白ごま	人参 しょうが ほうだいこん ほうだいこん ねぎ みかん	330	シリアルバー 牛乳	149

*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

朝晩の冷え込みが厳しい日が続きます。風邪やインフルエンザがまだ猛威をふるっています。予防の第一は石けんを使った手洗いです。そして規則正しい生活とバランスの良い食事で元気に過ごしてください。
2月3日は節分です。節分は季節の変わりめを意味します。節分の次の日は立春で、暦の上では冬から春になります。冬の寒さや、病気、悪いことを昔の人は鬼という言葉で表していました。その鬼を追い払うため、節分の日には豆まきをするようになりました。給食でも節分にちなんだメニューを出します。楽しみにしてください。

