


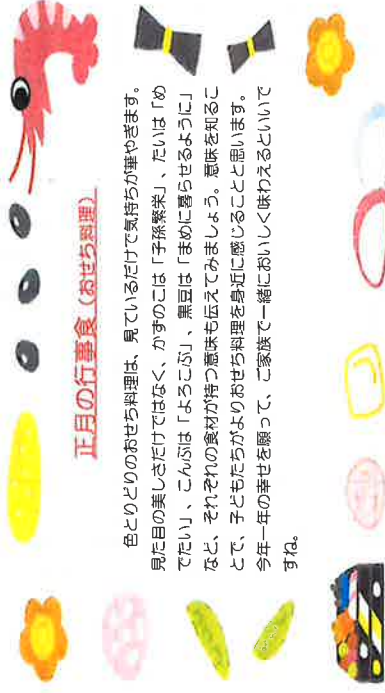
日／曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			調味料		10時おやつ(乳児のみ)	栄養価 (幼児1食分)
		献立力に当たるもの	画や肉や骨に当たるもの	体の調子を整えるもの			3時おやつ	
04	あずき御飯 厚焼き卵 三色なます	米、さといも、砂糖、油、ごま	牛乳、卵、米みそ(淡色辛みそ)、あずき(乾)	みかん、ブルーベリー、りんご、人参、きゅうり、葉ねぎ	かつお・昆布だし汁、酢、食塩、しょうゆ	牛乳100 牛乳130	たんぱく質 18.6 g 脂 質 14.0 g	
05	お子様メニュー(バナナトート) ジャマーソソポトト 豆乳スーア(白菜・えのき) バナナ	ジャガイモ、スズナグライ、米、油、片栗粉、砂糖、ごま	豆乳、ツナ油漬缶、シーフード、いわし(田作り)	バナナ、はちみつ、たまねぎ、ホーゼル、トビ焼き、そのきたけ、ごまのり、塩こんぼ、焼きのり、パン生)	かつお・昆布だし汁の薬、食塩、しょうゆ、パセリ粉、こしょう	調整豆乳 お茶・麦茶 おにぎり(塩こんぼ) ごまいりご	エネルギー 532 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 13.3 g	
07	御飯 鶏肉の照り焼き 白菜とほうれん草のおかゆ(おろし)	米、片栗粉、油、砂糖、ごま油	ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ、かつお節	ほうれん草、はちみつ、いも、おろし、ねぎ、しょうゆ、かぶ、栗、切り干しだいこん、しょうゆ	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ	牛乳100 お茶・麦茶 お茶・麦茶 おにぎり(塩こんぼ) ごまいりご 	エネルギー 530 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 12.9 g	
08	三色そばろ丼 五目汁(さつま芋・大根) グレープフルーツ	七分つき米、ホソバウチ(皮付)、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、卵、油揚げ、無塩バター	グレープフルーツ、ほうれん草、りんご、だいこん、ごまのり、ねぎ、しょうゆ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100 牛乳130 カツアケキ 青菜	エネルギー 537 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 14.3 g	
09	御飯 たらの西京焼 小松菜とコーンのごま和え すまし汁(白菜・えのき)	米、食パン、油、三温糖、ごま、砂糖	牛乳、たら、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、ごまのり、はちみつ、いも、きんぴら、りんご、じゃ芋、だんじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳100 牛乳130 ジャムサンボ(りんご)	エネルギー 508 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 10.6 g	
10	福笑い寿司 松風焼き ほうれん草のしらすあえ 数すまし汁(みつば)	七分つき米、米、粉、白玉粉、片栗粉、砂糖、三温糖、焼お、ごま	鶏ひき肉、木綿豆腐、豆乳、つぶしあじ(砂糖添加)、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	たまねぎ、ほうれん草、そのきたけ、みつば、切り干しだいこん、干しいたけ、焼きのり、おろし	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳100 お茶・麦茶 大豆大福風蒸しパン	エネルギー 54.3 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 9.2 g	
11	御飯 厚揚げの中巻煮 きゅうりの昆布あえ	米、砂糖、はるさせ、ごま油、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)	しょうゆ、中華だし、酒、食塩、ごしょう	しょうゆ、中華だし、酒、食塩、ごしょう	牛乳100 牛乳130 キャラットゼリー(寒天)	エネルギー 527 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 16.5 g	
12	焼きそば 粉ふき芋(青のり) 豆腐スーア(わかめ)	焼きそばめん、じゃがいも、油、砂糖、ごま油	調整豆乳、木綿豆腐、豚肉(ほら)、ハム、干しえび	バナナ、キャラバン、たまねぎ、だんじき、かめ、おろし	中華スープ、中華だし、しょうゆ、食塩	調整豆乳 調整豆乳 ソーシブルーク	エネルギー 529 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 15.9 g	
16	御飯 さわらの塩焼き ほうれん草とピーこのお返し 豆腐みそ汁(あげ)	米、ホソバウチ、片栗粉、米粉、黒砂糖、油	牛乳、さわら、木綿豆腐、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、油揚げ	ほうれん草、しょうゆ、ねぎ、だんじき、かぶ、おろし、かつおわかめ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳100 牛乳130 蒸しパン(黒糖)	エネルギー 518 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 14.7 g	
17	ピラフ(カレー) 冬野菜のジチュウ スイートポテトサラダ みかん	米、さつまいも、焼きたまごほめん、マヨネーズ、米粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚肉(ほら)、ハム、干しえび	みかん、かぶ、たまねぎ、ごまのり、きゅうり、ごぼう、コーン缶、ピーマン	ウスターソース、洋風だしの薬、食塩、カレー粉、こしょう	牛乳100 お茶・麦茶 栄養いっぱい焼きそば	エネルギー 610 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 16.1 g	
18	ペン・ローレルパン ポーカビーゴズ ポイルゴロココリ コーンスーア	ローレルパン、じゃがいも、砂糖、くず粉、油、マヨネーズ	牛乳、調整豆乳、豚肉(肩ロース)、ゆで大豆、きな粉	カレー、コーン缶、たまねぎ、ポイル缶、トマト、マヨネーズ、だんじき、にんにく、おろし	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩、パセリ粉	牛乳100 牛乳130 豆乳くず餅	エネルギー 588 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 22.2 g	
19	御飯 豚肉のしょうが焼き キャベツのおかゆ(わかめ) みそ汁(さつま芋・わかめ)	米、さつま芋、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、キャラバン、バナナ、おろし、しょうゆ、ねぎ、だんじき、にんにく、角かめ	煮干だし汁、しょうゆ、酒	牛乳100 牛乳130 牛乳70ml・ツカんでん	エネルギー 549 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 15.4 g	
21	厚揚げの卵丼 五目汁(豆腐・青菜) バナナ	米、さといも、さつまいも、砂糖、ごま油、油、ごま、黒ごま	卵、生揚げ、木綿豆腐、油揚げ、いわし(田作り)	バナナ、たまねぎ、ほうれん草、だんじき、ごぼう、だいこん、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	調整豆乳 お茶・麦茶 おにぎり(さつまいもご飯) ごまいりご	エネルギー 526 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 10.7 g	
22	御飯 鶏のから揚げ・たれ ブロッコリーのおかゆ(和えみそ汁(はちみつ・えのき)	米、ホソバウチ、米粉、砂糖、片栗粉、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	キャラバン、たまねぎ、バナナ、ポイル缶、にんにく、おろし、しょうゆ、赤じゃじゃ、干しとう、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳100 牛乳130 蒸しパン・レーズン	エネルギー 560 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 15.6 g	

日 / 曜	献 立 名	熱と力になるもの 米、食パン、マヨネーズ、油、砂糖、片栗粉	材料名(昼食・3時おやつ) 血や肉や骨に成るもの 牛乳、さば、卵、米のみそ(淡色辛みそ)、しらす干し、粉チーズ	体の調子を整えるもの かぼちや、りんご、ほうれんそう、しょうが、あおのり	調味料 かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩	10時おやつ(乳児のみ) 3時おやつ	栄 養 価 (幼児1食分)
23	御飯 さばのみそ煮 添え焼きかぼちや かき玉汁(ほうれん草)	米、食パン、マヨネーズ、油、砂糖、片栗粉	牛乳、さば、卵、米のみそ(淡色辛みそ)、しらす干し、粉チーズ	かぼちや、りんご、ほうれんそう、しょうが、あおのり	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100 牛乳130 トースト(じゃこ)	エネルギー 566 kcal たんぱく質 28.7 g 脂 質 18.6 g カルシウム 193 mg
24	中華丼 ひじきときゅうりのサラダ じゃがいもどりの中華スープ パン缶	米、じゃがいも、春巻きの皮、油、フレンチドレッシング、はるさめ、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、ベーコン	鳥がらだし汁、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごしょう	牛乳100 牛乳130 中華風りんごの包揚げ	牛乳100 牛乳130 中風風りんごの包揚げ	エネルギー 589 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 21.2 g カルシウム 206 mg
25	わかめ御飯 ハンバーグ プロッコリーの三色サラダ かぼちやのスープ	米、ホットケーキ粉、フレンチドレッシング、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、ホップクリーム	ケチャップ、洋風だしの煮、食塩、ごしょう	牛乳100 お茶・麦茶 誕生日ケーキ イチゴ	牛乳100 お茶・麦茶 誕生日ケーキ イチゴ	エネルギー 584 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 18.1 g カルシウム 155 mg
26	野菜そぼろ丼(鶏) きゅうりの黒ごまサラダ みそ汁(切干しかぼちや) バナナ	七分つき米、マカロニ、砂糖、油、ごまごま、ごま油	鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	調整豆乳 お茶・麦茶 マカロニきな粉	牛乳100 お茶・麦茶 マカロニきな粉	エネルギー 503 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 10.1 g カルシウム 106 mg
28	御飯 肉豆腐 ペイジドじゃが みそ汁(小松菜)	米、じゃがいも、米粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、しらす干し	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、パセリ粉	牛乳100 牛乳130 チーズ ヨーグルトケーキ	牛乳100 牛乳130 チーズ ヨーグルトケーキ	エネルギー 574 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 18.8 g カルシウム 314 mg
29	ゆかり御飯 鶏レバーのみそ煮 ゆで野菜(もやしと青菜) 麵のすまし汁(えのき)	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏レバー、ヨーグルト(無糖)、みそ(淡色辛みそ)	かつお・昆布だし汁、みりん、酒、しょうゆ、食塩	牛乳100 牛乳130 プリン	牛乳100 牛乳130 プリン	エネルギー 519 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 13.6 g カルシウム 250 mg
30	さばのそぼろご飯 切干大根のごま和え みそ汁(かぶ・あげ) りんご	米、砂糖、すりごま、ごま油、片栗粉	かぶ、りんご、にんじん、ねぎ、ごぼう、切り干しだいご、う、切り干しだいご、ん、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳100 牛乳130 プリン	牛乳100 牛乳130 プリン	エネルギー 576 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 18.3 g カルシウム 310 mg
31	ラーメン(もやし・にら) 磯辺さつまいも ヨーグルト	生中華めん、さつまいも、米、米粉、油、砂糖、ごま	ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩)、あさり水、煮入、いわし(田作り)	しょうゆ、みりん、中華だしの素、食塩	牛乳100 お茶・麦茶 おやつひじきごはん(あさり)ごまいりこ	牛乳100 お茶・麦茶 おやつひじきごはん(あさり)ごまいりこ	エネルギー 551 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 9.9 g カルシウム 215 mg



給食だより

今年もインフルエンザが流行しています。園では、外遊びのあとに手荒い、幼児クラスではうがいも習慣づけて行っています。年末年始はご家族で外出する機会も多いと思います。ご家庭でも、外出した後は手洗い・うがいをし、予防への協力をお願いします。新年も元氣いっぱいの子どもたちに会えることを楽しみにしています。



正月の行事食(おせち料理)

色とりどりのおせち料理は、見ているだけで気持ちや喜びが伝わります。見た目の美しさだけでなく、かすのこは「子孫繁栄」、たいは「めでたい」、こんぶは「よろこぶ」、黒豆は「まめに暮らせるように」など、それぞれの食材が持つ意味も伝えてみましょう。意味を知ることとて、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じることと思います。今年一年の幸せを願って、ご家族で一緒においしく味わえるといえますね。



春の七草(七草がゆ)

1月7日は、春の七草「せり・あずき・ごきょう・ほこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」の七草が入った七草がゆをおやつに提供します。七草は早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うといわれています。そこで、無病息災を祈って七草粥を食べましょう。

七草はいわゆる日本のハーブ。正月あけがけはじめて胃腸の回復にはちよとよい食べ物です。



12月25日 クリスマスケーキ作り

ふわふわのスポンジに豆乳クリームやいちご、チョコレートなどをトッピングしました。自分だけのクリスマスケーキができましたね。



* 今月の食育 *
7日 七草に触れよう

春の七草を調理し、洗うお手伝いをしてもらう予定です。お手伝いしてもらった七草は七草がゆにしておやつに提供します。

