

日付	10時おやつ	献立	3時おやつ	材 料 名			エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
4水	麦茶 ビスケット	ご飯、若鶏のごま照り焼き、小松菜と卵の甘酢和え、かまぼこ、たまねぎと麩の味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク 米粉のカップ ケーキ	米、焼ふ、砂糖	○牛乳、かまぼこ、米みそ、しらす干し、○脱脂粉乳	みかん、こまつな、たまねぎ	556.1(490.2) 2.9(2.5)
5木	麦茶 せんべい	食パン、ハンバーグ、マカロニサラダ、豆の甘煮、もやしスープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク ビスコ	マカロニ、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、ハム、金時豆○脱脂粉乳	グレープフルーツ、にんじん、もやし、きゅうり、コーン、カットわかめ	599.1(528.3) 2.8(2.5)
6金	麦茶 プチダンロン	ご飯、焼き魚、筑前煮、くりきんとん、すまし汁、みかん 【お正月お祝いメニュー】	牛乳・ミルク ミニたい焼き	米、さつまいも、くりの甘露煮、砂糖	○牛乳、ぎんざけ、鶏もも肉、かまぼこ、○脱脂粉乳	れんこん、ほうれんそう、にんじん、板こんにやく、たけのこ、ごぼう、いんげん	599.9(507.3) 2.6(2.1)
7土	麦茶 せんべい	サンドイッチ(卵・きゅうり)、サンドイッチ(ジャム)、牛乳、バナナ		食パン、マヨネーズ、マーガリン・ソフトタイプ	牛乳、卵	バナナ、きゅうり、いちごジャム	
10火	麦茶 せんべい	七草がゆ、二色巻き、厚焼き卵、ブロッコリーの酢醤油和え、きのこ汁、オレンジ 【七草メニュー】	牛乳・ミルク りんごのケーキ	米、じゃがいも、砂糖	卵、鶏むね肉、米みそ、かつお節	ブロッコリー、オレンジ、ぶなしめじ・ゆで、だいこん、かぶ・葉、かぶ、にんじん、えのきたけ、いんげん、にんじん、なすな、こまつな、葉だいこん、せり、干しいたけ、りんご	422.2(405.7) 3.0(2.6)
11水	麦茶 やさしいパン	鶏ちゃんうどん、ひじきサラダ、りんご	麦茶 おしるこ	○白玉粉、○砂糖、油、はるさめ(緑豆)、砂糖	鶏もも肉○あずき(乾)、米みそ、油揚げ	りんご、レタス、はくさい、だいこん、板こんにやく、ねぎ、にんじん、きゅうり、しいたけ、ごま、にんにく、しょうが、ひじき	586.6(522.7) 1.2(1.0)
12木	麦茶 クラッカー	食パン、キャベツメンチカツ、ポテトサラダ、ワンドンスープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク せんべい	じゃがいも、マヨネーズ、油	○牛乳、ハム、○脱脂粉乳	グレープフルーツ、こまつな、にんじん、もやし、きゅうり、たまねぎ	528.1(460.5) 2.3(2.1)
13金	麦茶 たまごボーロ	ご飯、さばのみそ煮、三色おかかかえ、けんちん汁、オレンジ	ヨーグルト 小魚アーモンド	米、○ホットケーキ粉、○マーガリン・ソフトタイプ、ごま油	○牛乳、さば、ヨーグルト、木綿豆腐、油揚げ、かつお節、○脱脂粉乳	だいこん、オレンジ、○りんご、もやし、ほうれんそう、にんじん、にんじん、ねぎ、ごぼう	560.1(486.6) 2.0(1.9)
14土	麦茶 せんべい	カレーライス、牛乳、バナナ		米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん皮むき	
16月	麦茶 アセロラゼリー	ご飯、ニラ納豆、白菜サラダ、まゆ玉汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク 揚げコッペパン(アーモンド粉)	米、上新粉、○ホットケーキ粉、油、○マーガリン・ソフトタイプ、砂糖	○牛乳、挽きわり納豆、鶏ひき肉、かまぼこ、○脱脂粉乳	グレープフルーツ、はくさい、だいこん、にら、りんご、きゅうり、ほうれんそう、干しぶどう	607.5(526.9) 2.4(2.0)
17火	麦茶 ミニかにパン	ご飯、白身魚の南蛮漬け、切り干し大根のサラダ、豆腐とわかめの味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク バナナ	米、片栗粉、米ぬか油、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、たら、木綿豆腐、ツナ油漬、米みそ、○脱脂粉乳	○バナナ、オレンジ、たまねぎ、にんじん皮むき、きゅうり、ピーマン、ねぎ、切り干しだいこん、すりごま、カットわかめ	585.4(522.8) 1.8(1.7)
18水	麦茶 せんべい	スパゲッティーナボリタン、ブロッコリーのレモン醤油サラダ、カブのクリームスープ、みかんゼリー 【誕生会メニュー】	牛乳・ミルク ショートケーキ	マカロニ・スパゲティ、じゃがいも、小麦粉、バター、油、砂糖	○牛乳、牛乳、豚肉、鶏もも肉、しばえび、粉チーズ、○脱脂粉乳	ブロッコリー、たまねぎ、かぶ、にんじん、にんじん皮むき、コーン、ピーマン、かぶ・葉、マッシュルーム缶、しめじ、レモン果汁	924.0(610.9) 2.6(2.3)
19木	麦茶 みかんヨーグルト	食パン、ローストチキン、れんこんサラダ、春雨スープ、グレープフルーツ	野菜ジュース せんべい	マヨネーズ、はるさめ(緑豆)、○砂糖	鶏もも肉○ヨーグルト(無糖)	グレープフルーツ、れんこん、たまねぎ、キャベツ、だいこん、きゅうり、レタス、にんじん、ごま、しょうが、にんにく、カットわかめ、○みかん缶	432.9(431.0) 2.4(2.1)
20金	麦茶 蒸かし芋	ご飯、マーボー豆腐、ほうれんそうともやしのナムル、大根とわかめの味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク アップルスコーン	米、○米ぬか油、○アーモンド○砂糖、砂糖、ごま油、片栗粉、○さつまいも	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ○脱脂粉乳	だいこん、ほうれんそう、オレンジ、もやし、ねぎ、たまねぎ、にんじん、にら、ごま、カットわかめ、焼きのり、しょうが、にんにく	569.1(515.0) 2.6(2.3)
21土	麦茶 せんべい	カレーライス、牛乳、バナナ		米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん皮むき	
23月	麦茶 バナナ	ご飯、マグロの五色揚げ、ばんさんすう、キャベツとえのきの味噌汁、グレープフルーツ	ジョア ビスケット	片栗粉、米、さつまいも、米ぬか油、砂糖、はるさめ(緑豆)、ごま油	かじき、ゆで大豆、米みそ、ハム	○バナナ、グレープフルーツ、キャベツ、もやし、にんじん、えのきたけ、きゅうり、グリーンピース	824.2(727.9) 2.0(1.8)
24火	麦茶 スティック大根	ご飯、人参たらこ、高野豆腐の煮物、小松菜ともやしの味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク 蒸かし芋	米、油、砂糖、焼ふ、○砂糖、じゃがいも	○牛乳、たらこ、豚肉(もも)、凍り豆腐、米みそ○脱脂粉乳	にんじん、オレンジ、ごぼう、板こんにやく、もやし、こまつな、たけのこ、さやえんどう、干しいたけ、○だいこん	523.4(439.3) 2.4(2.3)
25水	麦茶 甘食	醤油ラーメン、やくみ(ワカメ、コーン)、やくみ(ほうれん草・ねぎ)、焼豚、餃子、グレープフルーツ	ヨーグルト和え	生中華めん、油、砂糖	○ヨーグルト(無糖)、豚肉(ばら)	グレープフルーツ、○バナナ、ほうれんそう、○りんご、○もも缶、○みかん缶、○パイナップル缶、コーン、ねぎ、カットわかめ	723.9(587.4) 2.3(1.9)
26木	麦茶 せんべい	カレーライス、かみかみサラダ、オレンジ	牛乳・ミルク 原宿ドッグ	米、じゃがいも、油、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(そとも・脂身なし)、いか(くん製)、○脱脂粉乳	たまねぎ、オレンジ、にんじん、だいこん、きゅうり、りんご、ごま	475.4(402.9) 2.2(2.0)
27金	麦茶 チーズ、クラッカー	ピピンパ井、ワカメとトマトのサラダ、青菜スープ、フレッシュナッブル	牛乳・ミルク ツナマヨトースト	米、○食パン、○マヨネーズ、砂糖、油、ごま油	○牛乳、豚肉、いか、○プロセチーズ、○ツナ油漬缶、米みそ○脱脂粉乳	もやし、こまつな、ほうれんそう、ミニトマト、きゅうり、たけのこ、しめじ、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、わかめ、にんにく、しょうが、ごま	572.5(522.6) 2.7(2.7)
28土	麦茶 せんべい	サンドイッチ(卵・ハム)、サンドイッチ(ジャム)、牛乳、バナナ		食パン、マヨネーズ、マーガリン・ソフトタイプ	牛乳、卵、ハム	バナナ、きゅうり、いちごジャム	
30月	麦茶 ビスケット	ご飯、レバー入り肉団子、ごぼうサラダ、中華風スープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク ヨーグルトパン	米、○強力粉、○砂糖、マヨネーズ、○油、ごま油	○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、卵、ちくわ、○脱脂粉乳	グレープフルーツ、きゅうり、ごぼう、たまねぎ、にんじん、にら、コーン、ごま、黒きくらげ	621.6(535.1) 2.5(2.2)
31火	麦茶 せんべい	食パン、トマトオムレツ、ささみと野菜のサラダ、コーンスープ、オレンジ	牛乳・ミルク おむすび	○米、じゃがいも、油、砂糖	○牛乳、トマトオムレツ、鶏ささ身、○脱脂粉乳	オレンジ、にんじん、コーン、いんげん、レモン果汁、パセリ、○焼きのり	534.5(460.2) 2.1(2.1)
※献立は都合により変更する場合があります							月平均 584.3(509.6) 2.3(2.1)

1月の食事だより

新年あけましておめでとうございます。今年も子ども達の心と体の栄養を満たす美味しい給食を作っていきます。今年も子ども達の心と体の栄養を満たす美味しい給食を作っていきます。

★伝統的な行事を大切に、食文化も見直しましょう。

・『七草がゆ』・・・1月7日に春の七草を入れたおかゆを食べて1年の健康を祈る風習です。お正月のごちそうで負担のかかった胃腸も守ります。

◎給食は1月10日に七草粥

・『鏡開き』・・・1月11日は、お正月にお供えしていた鏡餅を下げ、お雑煮やお汁粉にして頂きます。◎1月11日の15時のおやつはおしるこです。

・『小正月』・・・1月15日は五穀豊穡を祈る行事が行われます。◎園では1月13日にまゆ玉作りが行われ、小さく丸めたまゆ玉を木の枝に飾ります。

