

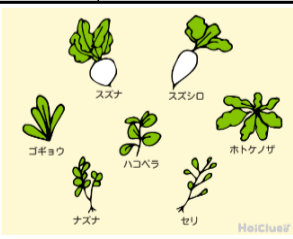


# 献立表



日付	献立	10時おやつ	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				3時おやつ	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	調味料		
4 (水)	カレーピラフ じゃが芋きんぴら はるさめスープ フルーツポンチ	牛乳	米、じゃがいも、○マカロニ、○てんさい糖、てんさい糖、○黒砂糖、はるさめ、油、ごま油	○牛乳、◎牛乳、ツナ、○きな粉	たまねぎ、にんじん、みかん缶、パイン缶、もも缶、ピーマン、コーン、グリーンピース、わかめ	酒、しょうゆ、食塩、中華だし、ピジョン、カレー粉、○食塩	牛乳 マカロニきなこ (黒蜜ソース)	447.3(416.4) 13.3(13.8) 10.6(12.2) 1.4(1.2)
5 (木)	手作りふりかけごはん 魚のすり身満点揚げ かぼちゃのごま和え わかめみそ汁 オレンジ	牛乳	米、○小麦粉、さつまいも、○てんさい糖、油、○バター、片栗粉、てんさい糖	○牛乳、◎牛乳、白身魚すり身、豆腐、○卵、みそ、煮干し粉	オレンジ、かぼちゃ、はくさい、にんじん、ねぎ、○干しぶどう、ごま、わかめ、しょうが、あおのり	みりん、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 ミロカステラ	570.3(514.8) 20.8(19.8) 16.6(16.9) 1.7(1.4)
6 (金)	七草風ごはん 鶏の照り焼き ごぼうサラダ かきたま汁 (小松菜)	牛乳	米、○食パン、○てんさい糖、マヨネーズ、○バター、片栗粉、てんさい糖	○牛乳、◎牛乳、鶏肉、卵、しらす	ごぼう、にんじん、だいこん、ごまつな、かぶ・葉、かぶ、ねぎ、きゅうり、ごま、コーン、しょうが	しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 シュガートースト	498.4(457.3) 21.8(20.6) 16.4(16.8) 2.8(2.3)
10 (火)	ロールパン タンドリーチキン ポテトサラダ ミネストローネ	牛乳	ロールパン、じゃがいも、○米、マヨネーズ、油、○てんさい糖	○牛乳、◎牛乳、鶏肉、ヨーグルト、ハム、ベーコン、○しらす	にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、カットトマト缶、コーン、セロリ、○ごま、○ひじき、にんにく、しょうが	ケチャップ、食塩、酒、りんご酢、ピジョン、○しょうゆ、○食塩、カレー粉	牛乳 しらすとひじきのおにぎり	580.1(522.6) 22.6(21.2) 25.2(23.8) 2.4(2.0)
11 (水)	ごはん 鮭の胡麻みそ焼き ひじきの炒め煮 けんちん汁 (鶏肉) りんご	牛乳	米、○水あめ、○てんさい糖、○ポップコーン、てんさい糖、油、○油、ごま油	○牛乳、◎牛乳、さけ、豆腐、○きな粉、鶏肉、ツナ、みそ、油揚げ	りんご、にんじん、だいこん、ねぎ、たけのこ (ゆで)、ごぼう、ひじき、グリーンピース、ごま	しょうゆ、みりん、酒、食塩、○食塩	牛乳 きな粉棒、ポップコーン	574.2(517.9) 25.9(23.9) 21.1(20.5) 1.7(1.5)
12 (木)	ごはん 豆腐と青菜のチャンプルー 小松菜納豆和え きのこのすまし汁	牛乳	米、○小麦粉、○てんさい糖、○バター、油、片栗粉、○粉糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、豆腐、卵、納豆、豚肉、○卵	○バナナ、ごまつな、チンゲンサイ、しめじ、えのきたけ、ねぎ、にんじん、○レモン、あおのり	しょうゆ、酒、食塩	牛乳 バナナケーキ	549.1(497.8) 22.7(21.3) 22.1(21.4) 1.6(1.4)
13 (金)	菜めし 炒り鶏 ブロccoliのおかか和え きゃべつのみそ汁 バナナ	牛乳	米、じゃがいも、○食パン、油、三温糖	○シヨア、◎牛乳、鶏肉、○ツナ、○チーズ、みそ、かつお節	にんじん、バナナ、たまねぎ、ブロccoli、キャベツ、○たまねぎ、ごぼう、たけのこ (ゆで)、○ピーマン、グリーンピース、えのきたけ、干しいたけ	○ケチャップ、しょうゆ、酒、みりん	シヨア (いちご) ピザトースト	512.8(457.0) 21.1(19.4) 8.1(10.1) 2.5(2.0)
16 (月)	カレーライス (鶏) ツナわかめサラダ 白菜ときのこのスープ 黄色の野菜ゼリー	牛乳	米、じゃがいも、○コーンフレーク、○バター、てんさい糖、油、ごま油	○牛乳、◎牛乳、鶏肉、ツナ、脱脂粉乳、セラチン	野菜生活黄色の野菜、キャベツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、わかめ、にんにく、しょうが	カレーパウダー、りんご酢、食塩、しょうゆ、洋風スープ	牛乳 マシュマロフレーク	590.7(531.1) 21.1(20.1) 19.2(19.0) 2.6(2.2)
17 (火)	炊き込みご飯 (ツナ) 白身魚のカレー風味揚げ コーンサラダ バナナ きゃべつと春雨のスープ	牛乳	米、○小麦粉、油、片栗粉、○油、○片栗粉、はるさめ、○てんさい糖、ごま油、○ごま油	○牛乳、◎牛乳、メルルーサ、○ツナ	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、○にんじん、○にら、コーン、きゅうり、ごぼう、ひじき、しょうが	しょうゆ、酒、○しょうゆ、食塩、○りんご酢、りんご酢、みりん、洋風スープ、○食塩、カレー粉	牛乳 チヂミ	526.2(479.5) 20.1(19.3) 16.6(16.9) 2.2(1.9)
18 (水)	麦ごはん 鶏の生妻焼き 人参のシリシリ にら納豆和え 大根のみそ汁	牛乳	○さつまいも、米、○てんさい糖、押麦、○バター、油、てんさい糖	○牛乳、◎牛乳、鶏肉、納豆、○脱脂粉乳、みそ、ツナ	だいこん、にんじん、はくさい、ねぎ、たまねぎ、しらたき、にら、しょうが、ごま、わかめ、あおのり	しょうゆ、みりん、酒	牛乳 カカオボール	532.4(484.5) 21.2(20.1) 17.6(17.7) 1.7(1.4)
19 (木)	カレー麻婆豆腐どん キャベツの胡麻マヨネーズあえ 中華スープ 元気ヨーグルト	牛乳	米、○ロールパン、マヨネーズ、○油、○粉糖、片栗粉、油、ごま油、てんさい糖	○牛乳、◎牛乳、豆腐、豚肉、ちくわ、○脱脂粉乳、ヨーグルト	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、たけのこ、ごま、しょうが	しょうゆ、中濃ソース、食塩、中華スープ、カレー粉	牛乳 ミルク揚げパン	540.6(491.0) 20.8(19.8) 19.5(19.3) 1.9(1.6)
20 (金)	ごはん さばのみそ煮 粉ふき芋 花菜のカレーマリネ 五目汁 (里芋・大根)	牛乳	米、じゃがいも、○焼きそばめん、さといも、てんさい糖、○油、油	○牛乳、◎牛乳、さば、○豚肉、油揚げ、みそ	だいこん、ブロccoli、○キャベツ、にんじん、ごぼう、カリフラワー、○もやし、ねぎ、○にんじん、しょうが、あおのり	○中濃ソース、しょうゆ、ケチャップ、酒、食塩、みりん、りんご酢、カレー粉	牛乳 ソース焼きそば	520.7(475.1) 23.2(21.7) 17.4(17.6) 2.1(1.8)
23 (月)	三色どんぶり れんこんきんぴら 白菜とわんたんスープ メローゴールド	牛乳	米、○小麦粉、○バター、てんさい糖、ワントンの皮、○てんさい糖、油、ごま油	○牛乳、◎牛乳、鶏肉、ツナ、○豆乳	メローゴールド、れんこん、ほうれんそう、にんじん、はくさい、ねぎ、○干しぶどう、ピーマン、えのきたけ、きざみのり、しょうが	しょうゆ、酒、食塩	牛乳 レースンスコーン	548.3(497.2) 16.8(16.6) 18.1(18.2) 1.9(1.6)
24 (火)	食パン コロケ フレンチサラダ オニオンスープ	牛乳	じゃがいも、食パン、○米、小麦粉、油、パン粉	○牛乳、◎牛乳、豚肉、牛肉、鶏肉、○油揚げ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、○にんじん、きゅうり、○切り干しだいこん、干しぶどう、にんにく、しょうが	ケチャップ、中濃ソース、食塩、しょうゆ、○しょうゆ、○みりん、りんご酢、洋風スープ、○酒	牛乳 切干ごはんおにぎり	515.2(470.7) 18.4(17.9) 18.4(18.4) 2.1(1.8)
25 (水)	ごはん さわらのねぎ味噌焼き きんぴらごぼう 磯辺さつまいも わかめみそ汁	牛乳	米、さつまいも、米粉、油、油、ごま油、てんさい糖	○牛乳、◎牛乳、さわら、みそ	はくさい、にんじん、ごぼう、○いちごジャム、ねぎ、ごま、わかめ、あおのり	しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 ジャムサンドクラッカー	557.1(504.2) 19.3(18.6) 17.1(17.3) 1.8(1.6)
26 (木)	スパゲッティミートソース 大根サラダ 野菜スープ (レタス) りんご	牛乳	○さつまいも、スパゲティ、じゃがいも、マヨネーズ、○てんさい糖、小麦粉、油、オリーブ油、てんさい糖	○牛乳、◎牛乳、豚肉、鶏肉、ツナ、○生クリーム、○卵	たまねぎ、りんご、にんじん、だいこん、カットトマト缶、レタス、ピーマン、きゅうり、レモン、ごま	ケチャップ、食塩、○みりん、洋風スープ、ピジョン	牛乳 スイートポテト	626.9(560.1) 23.5(22.0) 26.1(24.6) 1.5(1.3)
27 (金)	小松菜とエリンギご飯 豆腐バーグのあんかけ ほうれん草のサラダ 大根のみそ汁 みかん	牛乳	米、○食パン、パン粉、○バター、油、油、片栗粉、てんさい糖	○牛乳、◎牛乳、豆腐、鶏肉、牛乳、ベーコン、みそ、○チーズ	みかん、ほうれんそう、だいこん、たまねぎ、ごまつな、えのきたけ、ねぎ、エリンギ、コーン	しょうゆ、りんご酢、みりん、食塩	牛乳 カルシウムラスク	525.4(478.9) 20.7(19.7) 18.7(18.6) 2.3(1.9)
30 (月)	納豆挽き肉どんぶり 春雨サラダ (ハム) かき玉汁 フルーツヨーグルト	牛乳	米、○ホットケーキ粉、はるさめ、○油、○バター、○粉糖、油、片栗粉、てんさい糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、ヨーグルト、豚肉、納豆、卵、○卵、ハム	バナナ、みかん缶、きゅうり、ねぎ、にんじん、たけのこ (ゆで)、ごまつな	しょうゆ、みりん、りんご酢、食塩	牛乳 ドーナッツ	577.8(520.8) 21.7(20.5) 20.2(19.8) 1.9(1.6)
31 (火)	ぶどうばん 鮭のタルタルソースやき ささみサラダ ポトフ	牛乳	ぶどうパン、○米、○もち米、マヨネーズ、○砂糖、○てんさい糖、油、パン粉、ごま油、てんさい糖	○牛乳、◎牛乳、さけ、ウィンナー、鶏ささ身、鶏肉、○きな粉	キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、○黒ごま、ごま、パセリ	りんご酢、しょうゆ、酒、食塩、洋風スープ、○食塩	牛乳 二色おはぎ	536.8(488.0) 23.5(22.0) 24.4(23.2) 1.8(1.6)

**【1月7日 七草がゆ】**  
 セリ、ナスナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ (かぶ)、スズシロ (だいこん) を入れたお粥を食べて一年間の無病息災を祈る節句です。保育園では食べやすい野菜を入れて七草風ごはんを提供します。(1月6日)  
**【食事で免疫力・体力アップ】**  
 冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節です。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。  
**免疫力アップ** ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物  
**体力をつける** 発酵食品…納豆、みそ、ヨーグルトなど



給与栄養目標量	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	569 (524) 18.5 (17.0) 17.7 (16.3) 2.0 (1.7)
平均給与所要量	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	544 (493) 21.0 (19.9) 18.6 (18.5) 2.0 (1.7)

※3歳未満は午前中に牛乳を提供します。 ※献立の内容が変更する場合があります。  
 ※事前に献立を確認し、給食で初めて口にしないものがないようにお願いします。