

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ( )は乳児	材 料 名			午前間食	午後間食
			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		
04 木	ご飯、凍り豆腐の煮物 キュウリとワカメのおかか和え じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	661.9(528.1) 26.8(22.3) 18.4(16.5)	米、じゃが芋、砂糖、片栗粉、油	牛乳、ゆであずき缶、豚ひき肉、凍り豆腐、米みそ、煮干し、バター、かつお節	玉ねぎ、きゅうり、人参、グリーンピース、わかめ	牛乳	小倉ホットケーキ 牛乳
05 金	カレーうどん 春雨のサラダ、チーズ	522.2(439.8) 16.8(15.7) 21.4(18.8)	干しうどん、米、春雨、油、砂糖、片栗粉、ごま油	豚ひき肉、チーズで鉄分、油揚げ、ツナ水煮缶、牛乳	玉ねぎ、人参、きゅうり、長ねぎ、小松菜	牛乳	【七草】 七草がゆ、麦茶
06 土	マーボー丼 大根スープ、ゼリー	362.2(255.7) 14.4(10.5) 9.6(6.7)	米、砂糖、油、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ	だいこん、人参、にら、長ねぎ、えのき	麦茶	
09 火	ご飯、松風焼き 大根とひじきのマリネ 油揚げと白菜の味噌汁	573.9(469.5) 29.2(24.1) 19.6(17.5)	米、じゃが芋、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、白ごま	鶏ひき肉、牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ、ツナ油漬缶、スキムミルク、油揚げ、煮干し、バター	きゅうり、白菜、玉ねぎ、だいこん、人参、マッシュルーム、ひじき、あおのり	牛乳	シチュー、麦茶
10 水	中華丼、南瓜の素揚げ ワカメと長ねぎのスープ オレンジ	618.6(500.2) 22.5(19.4) 22.6(19.5)	米、ホットドッグパン、油、片栗粉、小麦粉、砂糖	牛乳、豚肉、豚ひき肉、なると	かぼちゃ、白菜、玉ねぎ、オレンジ、人参、長ねぎ、トマトビュレ、グリーンピース、チンゲンサイ、カットわかめ	牛乳	カレードック、牛乳
11 木	バターロール さつまいものグラタン ブロッコリーとカリフラワーのドレ和え キャベツのスープ	470.5(429.1) 20.3(19.0) 19.8(18.7)	さつまいも、ロールパン、トック、油、小麦粉	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、鶏もも肉、チーズ、脱脂粉乳、バター	玉ねぎ、だいこん、キャベツ、人参、ブロッコリー、カリフラワー、小松菜、長ねぎ	牛乳	【鏡開き】 トックスープ(雑煮風) 麦茶 ※リすは雑炊
12 金	ご飯、サバの味噌煮 大根のそぼろ煮 小松菜とえのきの清まし	635.0(509.2) 23.5(20.0) 24.6(20.8)	米、さつまいも、砂糖、油、黒ごま、片栗粉	牛乳、さば、鶏ひき肉、米みそ	だいこん、小松菜、人参、えのき、いんげん、しょうが	牛乳	大学芋、牛乳
13 土	炒飯 じゃが芋と玉ねぎのスープ ゼリー	323.1(228.4) 9.9(7.4) 6.8(4.8)	米、じゃが芋、油	豚ひき肉	人参、玉ねぎ、きゅうり、長ねぎ、ピーマン	麦茶	
15 月	ちゃんぽんうどん かぼちゃのサラダ(カレー) バナナ	517.2(436.3) 19.5(17.6) 12.1(12.3)	干しうどん、米、フレンチドレッシング、砂糖、油	豚肉、さつまいも、鶏ひき肉、脱脂粉乳、ツナ油漬缶、油揚げ、牛乳	バナナ、かぼちゃ、キャベツ、人参、きゅうり、もやし、長ねぎ、にら、しょうが	牛乳	こぎつねご飯、麦茶
16 火	【誕生会】 鮭とコーンのピラフ、チキン南蛮 切り干し大根のサラダ ワカメと人参玉ねぎのスープ、オレンジ	734.4(581.6) 26.3(22.0) 32.2(26.1)	米、さつまいも、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、ツナ油漬缶、バター	玉ねぎ、きゅうり、オレンジ、人参、キャベツ、ホールコーン缶、切り干しだいこん、カットわかめ	牛乳	スイートポテト 牛乳
17 水	ぶどうパン、肉団子の中華風煮 おからサラダ、春雨スープ	514.1(454.1) 22.7(20.5) 18.6(17.2)	ぶどうパン、スパゲティ、パン粉、春雨、砂糖、小麦粉、油、片栗粉	豚ひき肉、おから、牛乳、鶏肉(もも皮なし)、スキムミルク、牛乳、ハム、バター	玉ねぎ、ブロッコリー、クリームコーン缶、人参、白菜、チンゲンサイ、マッシュルーム、ホールコーン缶	牛乳	コーンクリーム スパゲティ 麦茶
18 木	ご飯、豚すき煮 きゅうりとしらすの和え物 ほうれん草の味噌汁	480.3(402.4) 21.7(18.9) 15.7(14.8)	米、ぎょうざの皮、砂糖、油	焼き豆腐、豚肉、米みそ、挽きわり納豆、油揚げ、しらす干し、煮干し、牛乳	しらたき、きゅうり、玉ねぎ、人参、ほうれん草	牛乳	納豆スナック、麦茶
19 金	ご飯、チキンカツ 野菜の塩昆布和え 油揚げと大根の味噌汁	602.5(486.5) 29.7(24.4) 17.4(15.8)	米、食パン、油、パン粉、小麦粉	牛乳、鶏むね肉、米みそ、油揚げ、煮干し	キャベツ、だいこん、きゅうり、いちごジャム、人参、塩こんぶ	牛乳	ジャムサンド、牛乳
20 土	ひじきご飯 かぼちゃの味噌汁、ゼリー	334.9(236.6) 14.3(10.4) 4.8(3.3)	米、砂糖、油	鶏肉(もも皮なし)、米みそ、油揚げ、煮干し	かぼちゃ、きゅうり、玉ねぎ、人参、グリーンピース、ひじき	麦茶	
22 月	ご飯、生揚げの甘酢炒め ブロッコリーのおかか和え なめこ汁	635.1(509.3) 21.4(18.5) 24.3(20.6)	米、さつまいも、ホットケーキ粉、片栗粉、砂糖、油	牛乳、生揚げ、絹ごし豆腐、米みそ、煮干し、かつお節	玉ねぎ、ブロッコリー、なめこ、人参、ほうれん草、黄ピーマン、ピーマン	牛乳	さつまいもドーナツ 牛乳
23 火	チーズパン、ハンバーグきのこソース じゃが芋のコンソメ炒め、もやしスープ	690.4(584.6) 29.6(25.7) 27.9(24.6)	じゃが芋、ロールパン、砂糖、小麦粉、強力粉、パン粉、油	牛乳、豚ひき肉、あずき(乾)、脱脂粉乳、チーズ、ウインナー	玉ねぎ、もやし、トマトビュレ、人参、しめじ、マッシュルーム、いんげん	牛乳	あんまん、牛乳
24 水	三色丼、炒りなます 飛鳥汁、オレンジ	582.5(498.6) 26.7(24.0) 12.3(12.5)	米、砂糖、片栗粉、白ごま、ごま油	ジョアマスカット、豚ひき肉、牛乳、絹ごし豆腐、鶏肉(もも皮なし)、米みそ	だいこん、人参、ほうれん草、オレンジ、白菜、ホールコーン缶、ごぼう、小松菜、えのき、グリーンピース	牛乳	パンの缶詰、ジョア
25 木	みそ煮込みうどん コロコロサラダ、バナナ	481.4(411.3) 16.9(15.8) 8.9(10.1)	干しうどん、米、フレンチドレッシング、砂糖、白ごま、片栗粉	鶏肉(もも皮なし)、米みそ、油揚げ、ちくわ、牛乳	バナナ、白菜、だいこん、きゅうり、人参、長ねぎ、ホールコーン缶	牛乳	鮭きゅうりご飯、麦茶
26 金	ご飯、さわらの梅干し煮 白菜と小松菜のおひたし 麩とほうれん草の清まし	539.8(442.6) 25.1(21.1) 13.3(12.9)	米、コッペパン、焼きそばめん、砂糖、白玉麩、油	牛乳、さわら、しらす干し	白菜、ほうれん草、小松菜、玉ねぎ、キャベツ、人参、長ねぎ、うめ干し、しょうが	牛乳	焼きそばパン、牛乳
27 土	ハヤシライス きゅうりのサラダ、ゼリー	406.5(286.7) 9.7(7.2) 11.4(8.0)	米、じゃが芋、フレンチドレッシング、油	豚肉	玉ねぎ、きゅうり、人参、マッシュルーム、しめじ	麦茶	
29 月	ご飯、麻婆春雨 きゅうりの梅あえ 豆腐とワカメの清まし	530.5(436.1) 20.9(18.2) 17.9(16.2)	米、食パン、春雨、砂糖、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、バター、かつお節	きゅうり、玉ねぎ、キャベツ、人参、長ねぎ、にら、うめびしお、カットわかめ、あおのり	牛乳	青のりトースト、牛乳
30 火	黒糖パン、フライドチキン ポテトサラダ、コーンクリームスープ	579.2(505.2) 27.9(24.4) 19.5(18.5)	じゃが芋、米、黒糖パン、小麦粉、白ごま、油、ごま油	鶏肉(もも皮なし)、牛乳、チーズ、ハム、かつお節	玉ねぎ、クリームコーン缶、きゅうり、人参、ホールコーン缶、焼きのり、にんにく	牛乳	おにぎり (チーズ・おかか) 麦茶
31 水	ご飯、ふわふわ豆腐シュウマイ 変わりきんぴら、芋っこ汁	681.2(541.6) 28.9(23.8) 21.8(18.9)	米、さといも、しゅうまいの皮、砂糖、油、白ごま、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、さつまいも、豚肉、ヨーグルト(無糖)、かにかまぼこ、米みそ、無塩バター、煮干し	人参、ごぼう、りんご、玉ねぎ、しめじ、長ねぎ、グリーンピース、しょうが、だいこん	牛乳	【新メニュー】 アップル ヨーグルトケーキ 牛乳

給食 だより



今日は 何の日?

1月7日は 「人日(じんじつ)の節」

年明けはじめての節句で、端午の節句などと並ぶ五節句の一つです。正月に食べ過ぎた胃を休めるため、七草がゆを食べる慣習があります。



お正月を食育の時間に

食材の買い物に出かけたり、食卓をみんなで囲んだりするお正月は、子どもが食にふれる絶好の機会です。この時期にしかお店に並ばない食材を選んだり、配膳をしたりと、お手伝いの機会にもなります。お子さんと一緒にお正月の食卓を彩ってみてはいかがでしょうか。

