



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質 ()は未満児	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		
01 木	ほうとう風うどん キャベツのツナマヨネーズ和え バナナ	522.4(440.0) 16.7(15.6) 14.7(14.1)	干しうどん、米、砂糖、すりごま(白)	豚肉、米みそ、ツナ油漬缶、油揚げ、牛乳	バナナ、キャベツ、白菜、だいこん、かぼちゃ、きゅうり、人参、長ねぎ、ホールコーン缶	牛乳	五平餅、麦茶
02 金	【節分】 恵方巻き(ウインナー) 切り干し大根の煮物 豚汁、オレンジ	710.8(559.9) 25.6(21.5) 21.0(18.4)	米、さといも、砂糖、油	牛乳、絹ごし豆腐、ウインナー、豚肉、大豆(ゆで)、米みそ、油揚げ、煮干し	人参、オレンジ、だいこん、きゅうり、切り干しだいこん、ごぼう、長ねぎ、グリーンピース、焼きのり、きざみのり	牛乳	豆ケーキ、牛乳
03 土	カレーピラフ じゃが芋、玉ねぎ、シメジのスープ ゼリー	314.8(217.4) 8.6(6.3) 5.7(4.0)	米、じゃが芋、油	豚ひき肉、鶏がらスープ	玉ねぎ、人参、きゅうり、しめじ、グリーンピース	麦茶	
05 月	ご飯、鶏肉の照り焼き キャベツとちくわのサラダ かぼちゃの味噌汁	607.5(489.6) 31.8(25.8) 20.6(18.0)	米、コッペパン	牛乳、鶏もも肉、ウインナー、ちくわ、米みそ、煮干し	キャベツ、かぼちゃ、きゅうり、玉ねぎ、人参	牛乳	ホットドック、牛乳
06 火	麻婆うどん コロコロサラダ、オレンジ	484.3(416.1) 17.4(16.1) 13.6(13.4)	干しうどん、米、フレンチドレッシング、片栗粉、砂糖、ごま油、油	木綿豆腐、豚ひき肉、油揚げ、米みそ、牛乳	だいこん、きゅうり、オレンジ、人参、ホールコーン缶、にら、長ねぎ、ひじき	牛乳	ひじきご飯、麦茶
07 水	ご飯、揚げ魚の甘酢あんかけ 野菜の塩昆布和え 油揚げと大根の味噌汁	532.9(458.1) 21.6(19.7) 11.0(11.7)	米、油、片栗粉、砂糖	鉄分ヨーグルト、たら、米みそ、油揚げ、煮干し、牛乳	キャベツ、玉ねぎ、だいこん、きゅうり、人参、塩こんぶ、しょうが、にんにく	牛乳	ヨーグルト(鉄)パンの缶詰、麦茶
08 木	ぶどうパン ふわふわポテトグラタン ブロッコリーとカリフラワーのドレッシング もやしスープ	466.9(421.0) 19.9(18.5) 23.0(20.3)	じゃが芋、ぶどうパン、春巻きの皮、米、油、小麦粉	豚ひき肉、牛乳、ミックスチーズ、サラダチーズ、しらす干し、バター、牛乳	玉ねぎ、もやし、人参、ブロッコリー、カリフラワー、焼きのり	牛乳	カルシウム巻き麦茶
09 金	ご飯、揚げ鶏とごぼうの味噌和え ほうれん草、白菜のおひたし 豆腐と水菜の清まし	655.8(523.8) 23.5(20.0) 21.9(19.0)	米、玄米フレーク、片栗粉、砂糖、揚げ油	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、バター、しらす干し、米みそ	白菜、人参、ごぼう、ほうれん草、いんげん、水菜	牛乳	コーンフレークスナック牛乳
10 土	チキンライス ニラと春雨のスープ、ゼリー	326.0(230.4) 8.3(6.2) 5.5(3.9)	米、春雨、油	鶏もも肉	玉ねぎ、きゅうり、人参、マッシュルーム、にら、ピーマン	麦茶	
13 火	ご飯、じゃが芋のそぼろ煮 きゅうりの甘酢和え、なめこ汁	572.3(465.2) 20.1(17.6) 18.6(16.6)	米、じゃが芋、小麦粉、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、米みそ、バター、煮干し、粉チーズ	きゅうり、玉ねぎ、なめこ、人参、ほうれん草、グリーンピース	牛乳	さくさくチーズクッキー牛乳
14 水	ご飯、ぶりの照り焼き 白あえ(ごまみそ) 小松菜とえのきの清まし	447.6(377.6) 23.3(19.8) 15.6(14.4)	米、砂糖、すりごま(白)	ぶり、木綿豆腐、さつま揚げ、生揚げ、ちくわ、米みそ、ウインナー、牛乳	だいこん、ほうれん草、小松菜、しらたき、人参、えのき、しょうが	牛乳	おでん、麦茶
15 木	チーズパン、チリコンカン 粉ふき芋 ブロッコリーのスープ、牛乳	547.1(484.3) 25.9(23.2) 22.1(20.5)	じゃが芋、ロールパン、米、油、砂糖	牛乳、大豆(ゆで)、豚ひき肉、鶏ひき肉、チーズ	玉ねぎ、白菜、だいこん、ブロッコリー、トマトピューレ、人参、にんにく	牛乳	雑炊、麦茶
16 金	ご飯、大豆の天ぷら わかめのぬた、けんちん汁	629.0(505.0) 22.4(19.2) 18.5(16.6)	米、食パン、小麦粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、米みそ、煮干し、バター、さくらえび	玉ねぎ、だいこん、きゅうり、いちごジャム、人参、長ねぎ、ごぼう、かつわかめ、あおのり	牛乳	ミックスサンド牛乳
17 土	かやくご飯 さつま汁、ゼリー	393.4(277.6) 13.9(10.1) 9.3(6.5)	米、さつま芋、砂糖、油	鶏もも肉、米みそ、油揚げ、煮干し	人参、きゅうり、ごぼう、長ねぎ、グリーンピース	麦茶	
19 月	バターロール、チキングラタン かぼちゃとブロッコリーのマヨネーズ キャベツのスープ	533.8(473.4) 23.1(21.0) 18.0(17.5)	ロールパン、米、小麦粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、チーズ、脱脂粉乳、バター、油揚げ	玉ねぎ、かぼちゃ、キャベツ、ブロッコリー、人参、マッシュルーム、しめじ	牛乳	きのこご飯、麦茶
20 火	【誕生会】 わかめご飯、ヤンニョムチキン 甘酢キャベツ ほうれん草の清まし、オレンジ	644.5(518.3) 26.6(22.2) 23.2(19.9)	米、コッペパン、小麦粉、砂糖、白玉麩、揚げ油、白ごま	牛乳、鶏もも肉、ホイップクリーム、米みそ、しらす干し	キャベツ、きゅうり、オレンジ、もも缶、ほうれん草、人参、にんにく	牛乳	フルーツサンド、牛乳
21 水	ツナときのこのスパゲッティ ワカメサラダ、大根スープ バナナ	616.8(504.6) 24.2(20.9) 24.0(20.5)	小麦粉、強力粉、砂糖、油	牛乳、ツナ油漬缶、豚ひき肉、ミックスチーズ	バナナ、だいこん、きゅうり、人参、玉ねぎ、小松菜、ホールコーン缶、しめじ、トマトピューレ、まいたけ、えのき、かつわかめ	牛乳	カレーまん、牛乳
22 木	ご飯、鮭の磯辺焼き 炒りなます 油揚げと白菜の味噌汁	515.9(425.9) 25.4(21.4) 14.3(13.6)	米、さつま芋、砂糖、油、白ごま、ごま油	さけ、米みそ、油揚げ、煮干し、牛乳	だいこん、白菜、人参、ごぼう、グリーンピース、あおのり	牛乳	芋けんぴ、牛乳
24 土	豚肉のみそ丼 麩と水菜の清まし、ゼリー	402.9(284.2) 14.6(10.7) 11.2(7.8)	米、砂糖、片栗粉、白玉麩、油	豚肉、米みそ	玉ねぎ、人参、赤ピーマン、水菜、チンゲンサイ	麦茶	
26 月	ご飯、鶏肉・大根・大豆の煮物 きゅうり、白菜のおひたし ワカメと玉ねぎの味噌汁	603.8(487.4) 29.4(24.1) 21.1(18.4)	米、食パン、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、大豆(ゆで)、ピザ用チーズ、米みそ、しらす干し、煮干し	だいこん、白菜、人参、玉ねぎ、きゅうり、いんげん、ピーマン、かつわかめ	牛乳	ピザトースト、牛乳
27 火	けんちんうどん ポテトサラダ、バナナ	549.6(459.0) 16.8(15.7) 14.1(13.7)	じゃが芋、干しうどん、米、天かす、油、片栗粉、白ごま、砂糖	豚肉、かまぼこ、油揚げ、ハム、牛乳	バナナ、きゅうり、人参、だいこん、小松菜、長ねぎ、焼きのり、あおのり	牛乳	たぬきおにぎり、麦茶
28 水	ご飯、魚のフライ(かじき) 大根のそぼろ煮 なすと油揚げの味噌汁	542.9(447.8) 23.8(20.4) 17.0(15.7)	米、マカロニ、パン粉、油、小麦粉、砂糖、片栗粉	かじき、豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ、油揚げ、煮干し、牛乳	だいこん、なす、玉ねぎ、人参、トマトピューレ、いんげん、ピーマン	牛乳	マカロニイタリアン麦茶
29 木	黒糖パン、ハンバーグ ほうれん草サラダ きのこ白菜のスープ	595.2(513.3) 27.8(24.1) 29.1(25.1)	黒糖パン、じゃが芋、パン粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、大豆(ゆで)、牛乳、かにかまぼこ、脱脂粉乳	ほうれん草、玉ねぎ、人参、白菜、ホールコーン缶、しめじ、にんにく	牛乳	【新メニュー】 サモサ、牛乳



給食 だより



旬の食材



子どもと一緒に 食べものクイズ

みかんのカビ予防に

①新聞紙 ②アルミホイル ③炭
正解は①。箱の中にクシャクシャにした新聞紙を敷いてみかんと並べ、その上に同じように新聞紙を敷いてみかんと並べます。これを何層かにすると、通気性がよくなりカビが発生しにくくなります。

