

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ()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		
02月	ご飯、チキン南蛮 もやし・きゅうりのナムル 油揚げと大根の味噌汁	716.1(566.0) 27.0(22.4) 32.7(26.5)	米、さつま芋、片栗粉、油、砂糖、白ごま、黒ごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉、米みそ、油揚げ、煮干し	もやし、だいこん、きゅうり、人参	牛乳	大学芋、牛乳
03火	黒糖パン、鶏肉のマーマレード焼き ジャーマンポテト、春雨スープ	667.5(563.9) 27.9(24.2) 29.8(25.6)	じゃが芋、黒糖パン、砂糖、小麦粉、強力粉、春雨、油	牛乳、鶏もも肉、あずき(乾)、ベーコン、バター	玉ねぎ、白菜、人参、マーマレード、にんにく、パセリ	牛乳	あんまん、牛乳
04水	ご飯、ぶりの照り焼き 白あえ(ごまみそ) 麩と水菜の清まし	449.6(379.0) 23.5(19.9) 15.6(14.4)	米、砂糖、すりごま(白)、白玉麩	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、しらたき、人参、水菜、しょうが	牛乳	おでん、麦茶
05木	みそ煮込みうどん ポテトサラダ、オレンジ	524.5(444.3) 18.9(17.2) 11.9(12.2)	じゃが芋、干しうどん、米、白ごま、片栗粉	鶏肉(もも皮なし)、米みそ、油揚げ、ちくわ、ウインナー、牛乳	白菜、きゅうり、オレンジ、人参、長ねぎ、焼きのり	牛乳	鮭おにぎり、麦茶
06金	ご飯、凍り豆腐の煮物 かフラワーのオカ力和え かぶの味噌汁	578.8(469.9) 28.5(23.5) 19.5(17.3)	米、ホットドッグパン、砂糖、片栗粉、油、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、凍り豆腐、米みそ、油揚げ、煮干し、かつお節	玉ねぎ、カリフラワー、かぶ、人参、トマトビュレ、グリーンピース、グリーンピース	牛乳	カレードック、牛乳
07土	カレーピラフ じゃが芋、玉ねぎ、シメジのスープ バナナ	316.0(232.2) 9.0(6.7) 5.8(4.1)	米、じゃが芋	豚ひき肉、バター、鶏がらスープ	玉ねぎ、バナナ、きゅうり、人参、しめじ、グリーンピース	麦茶	お菓子 麦茶
09月	ご飯、鶏肉の照り焼き 甘酢キャベツ かぼちゃと油揚げの味噌汁	509.9(423.3) 27.8(23.2) 8.7(9.8)	米、干しそうめん、白ごま、砂糖、片栗粉	鶏もも肉、米みそ、鶏ひき肉、油揚げ、煮干し、牛乳	キャベツ、きゅうり、かぼちゃ、玉ねぎ、小松菜、人参、長ねぎ	牛乳	にゅうめん、麦茶
10火	チーズパン、チリコンカン じゃがいものおかかバター 大根スープ、牛乳	590.3(514.6) 29.7(25.8) 24.0(21.9)	じゃが芋、ロールパン、米、油、砂糖	牛乳、大豆(ゆで)、豚ひき肉、鶏もも肉、チーズ、バター、かつお節	玉ねぎ、だいこん、人参、トマトビュレ、えのき、レモン果汁、長ねぎ、しょうが、にんにく	牛乳	カオマンガイ 麦茶
11水	ご飯、肉じゃが、白菜のおひたし 玉ねぎとお麩の味噌汁	635.4(509.5) 21.4(18.5) 19.6(17.3)	米、じゃが芋、小麦粉、油、砂糖、メープルシロップ、白玉麩	牛乳、豚肉、米みそ、豆乳、しらす干し、煮干し、	白菜、玉ねぎ、人参、しらたき、グリーンピース	牛乳	メープルクッキー 牛乳
12木	麻婆うどん、おからサラダ バナナ	660.3(541.8) 27.2(22.9) 28.5(23.6)	干しうどん、食パン、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、おから、豚ひき肉、ツナ油漬缶、魚肉ソーセージ、米みそ	バナナ、ブロッコリー、にら、長ねぎ、きゅうり、人参	牛乳	ツナサンド、牛乳
13金	ご飯、さわらの梅干し煮 炒りなます、豚汁	639.0(512.0) 29.7(24.3) 19.1(17.0)	米、小麦粉、砂糖、白ごま、油、ごま油	牛乳、さわか、豚肉、米みそ、チーズ、煮干し	だいこん、人参、白菜、ごぼう、長ねぎ、グリーンピース、うめ干し、しょうが	牛乳	チーズ蒸しパン 牛乳
16月	ご飯、豚すき煮 もやしのごま和え ワカメと玉ねぎの味噌汁	598.6(483.7) 25.8(21.6) 21.0(18.3)	米、食パン、砂糖、すりごま(白)、油	牛乳、焼き豆腐、豚肉、米みそ、煮干し、しらす干し、粉チーズ	もやし、玉ねぎ、しらたき、人参、カットわかめ、あおのり	牛乳	じゃこトースト 牛乳
17火	【誕生会】 わかめご飯 カジキのバーベキュー、コロコロサラダ 麩とほうれん草の清まし、オレンジ	675.0(540.0) 23.0(19.7) 25.5(21.5)	米、フレンチドレッシング、片栗粉、油、白玉麩、砂糖、メープルシロップ、白ごま	牛乳、かじき、〇ホイップクリーム	だいこん、きゅうり、オレンジ、ホールコーン缶、人参、ほうれん草、りんご	牛乳	ホイップホットケーキ 牛乳
18水	バターロール、さつま芋のグラタン ブロッコリーとコーンの炒め物 コンソメスープ	533.5(473.2) 24.2(21.8) 17.2(16.9)	ロールパン、さつま芋、米、小麦粉、砂糖、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、ブロッコリー、人参、ホールコーン缶、グリーンピース、ひじき	牛乳	ひじきご飯、麦茶
19木	ご飯、洋風かき揚げ 切り干し大根の甘酢和え 豆腐と小松菜の清まし	642.7(520.6) 15.7(15.4) 27.3(22.5)	米、油、小麦粉、砂糖	〇鉄分ヨーグルト、絹ごし豆腐、ハム、ツナ油漬缶、〇牛乳	きゅうり、玉ねぎ、人参、小松菜、クリームコーン缶、キャベツ、いんげん、切り干しだいこん	牛乳	ヨーグルト(鉄) 塩せんべい、麦茶
20金	肉みそあんかけうどん かぼちゃのサラダ(冬至)、バナナ	565.5(466.9) 20.1(17.8) 14.7(14.1)	干しうどん、米、フレンチドレッシング、片栗粉、砂糖、油、白ごま	豚ひき肉、米みそ、ツナ油漬缶、しらす干し、牛乳	かぼちゃ、バナナ、人参、きゅうり、ホールコーン缶、長ねぎ、焼きのり	牛乳	ゆかりおにぎり、麦茶
21土	豚肉のみそ丼 豆腐と長ネギの清まし、ゼリー	419.8(296.0) 16.2(11.8) 12.5(8.8)	米、砂糖、片栗粉、油	豚肉、絹ごし豆腐、米みそ	玉ねぎ、人参、赤ピーマン、チンゲンサイ、長ねぎ	麦茶	お菓子 麦茶
23月	三色丼、わかめときゅうりの酢の物 油揚げと白菜の味噌汁、チーズ	620.3(499.0) 27.0(22.4) 22.8(19.6)	米、コッペパン、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、チーズで鉄分、米みそ、しらす干し、油揚げ、煮干し、きな粉	きゅうり、白菜、ほうれん草、ホールコーン缶、カットわかめ	牛乳	揚げパン(きなこ) 牛乳
24火	【クリスマス】 カレーライス ブロッコリーのドレッシング和え フライドポテト、ゼリー、オレンジ	823.4(638.3) 19.8(17.4) 38.6(30.7)	米、じゃが芋、小麦粉、油、砂糖、粉糖	牛乳、豚ひき肉、無塩バター	玉ねぎ、人参、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、オレンジ、ピーマン	牛乳	スノーボールクッキー 牛乳
25水	ぶどうパン、豆腐ハンバーグ ほうれん草サラダ キャベツのスープ、牛乳	613.2(520.4) 23.6(20.9) 28.7(24.1)	ぶどうパン、米、油、パン粉	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、かにかまぼこ、脱脂粉乳、ウインナー、バター	ほうれん草、玉ねぎ、人参、キャベツ、ホールコーン缶、ミックスベジタブル(冷凍)、マッシュルーム	牛乳	ベジタブルピラフ 麦茶
26木	ご飯、鮭の味噌チーズ焼き 中華サラダ(コーン) 小松菜とえのきの清まし	494.7(414.1) 22.2(19.3) 8.1(9.5)	米、干しうどん、砂糖、春雨、油、白ごま、片栗粉	さけ、ミックスチーズ、かにかまぼこ、米みそ、牛乳	きゅうり、小松菜、ホールコーン缶、人参、えのき、長ねぎ、わかめ	牛乳	わかめうどん 麦茶
27金	けんちんうどん キャベツとちくわのサラダ、バナナ	620.6(512.4) 20.5(18.2) 25.7(21.7)	干しうどん、さつま芋、ぎょうざの皮、さといも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉、ちくわ、かまぼこ、油揚げ、米みそ	キャベツ、バナナ、だいこん、きゅうり、人参、小松菜、りんご、長ねぎ	牛乳	スイートポテトパイ 牛乳
28土	かやくご飯 芋こ汁、ゼリー	421.6(297.3) 17.9(13.0) 12.8(9.0)	米、さといも、砂糖、油	鶏もも肉、絹ごし豆腐、豚肉、米みそ、油揚げ、煮干し	人参、ごぼう、きゅうり、しめじ、長ねぎ、グリーンピース	麦茶	お菓子 麦茶

給食だより



冬至のかぼちゃ

今年の12月21日は1年のうち、もっとも昼が短くなる冬至です。無病息災を願い、この日にかぼ食べる風習があります。保存性の高いかぼちゃは昔は貴重な栄養源でした。厳しい冬を元気に過ごすため、冬至に食べるようになったといわれています。※図で



大晦日の年取り魚

日本には、新年に歳神さまを迎える準備として、大晦日に「年取り魚」という魚料理のご準備する風習があります。縁起物の魚として、東日本では「栄える」という意味合いのサケ、西日本では出世魚のブリ

