

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				行事予定 3時おやつ	栄養価
		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		
04 (水)	そばろどんぶり 乳児 きつねどんぶり 幼児 粉ふき芋 味噌汁(キャベツ 玉葱)	米、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、なたね油、三温糖	牛乳、卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、豚ひき肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こんぶ(だし用)	しょうゆ、食塩	黒糖蒸しパン 牛乳	エネルギー 595 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 10.9 g カルシウム 214 mg
05 (木)	ごはん だし巻き卵 お煮しめ 味噌汁(わかめ、白菜)	米、コッペパン、さといも、三温糖	牛乳、卵、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、だいこん、れんこん、にんじん、ごぼう、生わかめ、こんぶ(だし用)	しょうゆ	スナックスティックパン 牛乳	エネルギー 436 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 9.4 g カルシウム 184 mg
06 (金)	カレーライス 野菜サラダ きな粉サンド	米、食パン、じゃがいも、油、小麦粉、マーガリン、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ベーコン、きな粉	はくさい、にんじん、たまねぎ、きゅうり	カレールー、酢、コンソメ、しょうゆ	牛乳	エネルギー 771 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 25.4 g カルシウム 181 mg
07 (土)	鶏南蛮うどん 薩摩芋の炒め煮	さつまいも、三温糖、なたね油、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、かつお節	にんじん、こんぶ(だし用)、ねぎ	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	黒糖ロールパン 牛乳	エネルギー 357 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 11.1 g カルシウム 166 mg
10 (火)	ごはん 鮭の天婦羅 野菜のナムル すまし汁(麩、玉葱)	米、乾パン、小麦粉、なたね油、焼ふ、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、さけ、卵、かつお節、ごま	はくさい、ほうれんそう、もやし、にんじん、たまねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢	ヨーグルト 乾パン 牛乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 12.8 g カルシウム 259 mg
11 (水)	お餅つき 	もち米、米	牛乳、あずき(乾)		食塩	バターロールパン(ひ、あ) 赤飯(う、幼) みかん	エネルギー 169 kcal たんぱく質 6.0 g 脂質 4.1 g カルシウム 116 mg
12 (木)	ごはん 煮物(ひ、あ)おでん(う、幼児) 味噌汁(わかめ たまねぎ)	焼きそばめん、米、板こんにやく、三温糖、油、じゃがいも	牛乳、豚肉(もも)、うずら卵、米みそ(淡色辛みそ)、卵、かつお節、油揚げ、豚ひき肉	こんぶ(だし用)、だいこん、にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ、生わかめ、あおのり	ウスターソース、しょうゆ	焼きそば 牛乳	エネルギー 547 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 11.8 g カルシウム 458 mg
13 (金)	ごはん 鶏のオーブン焼き マカロニサラダ(ドレッシング) 味噌汁(白菜 なめこ)	米、マカロニ、三温糖、ごま油、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、ごま	バナナ、はくさい、たまねぎ、きゅうり、にんじん、なめこ、こんぶ(だし用)	酢、しょうゆ、ケチャップ	牛乳 バナナ ソルトクラッカー	エネルギー 543 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 16.0 g カルシウム 153 mg
14 (土)	野菜あんかけうどん じゃが芋のおかか煮	生うどん、じゃがいも、ぶどうパン、三温糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉(ロース)、かつお節	はくさい、にんじん、緑豆もやし、ごぼう、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	ぶどうパン 牛乳	エネルギー 587 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 9.2 g カルシウム 181 mg
16 (月)	ごはん 煮魚(鯖) 野菜の煮物 味噌汁(麩、なめこ)	米、さつまいも、三温糖、焼ふ	牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	だいこん、にんじん、たまねぎ、ごま、なめこ、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒	菜飯のおにぎり 牛乳	エネルギー 621 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 10.3 g カルシウム 178 mg
17 (火)	ごはん 手羽元のさっぱり煮 野菜のおかか和え 味噌汁(豆腐、油揚げ)	米、ゆでうどん、三温糖	牛乳、鶏手羽肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	はくさい、にんじん、生わかめ、こんぶ(だし用)、ねぎ	しょうゆ(うすくち)、酢、しょうゆ	うどん 牛乳	エネルギー 536 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 15.6 g カルシウム 264 mg
18 (水)	ごはん 麻婆豆腐 粉ふき芋 味噌汁(キャベツ 玉葱)	米、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、片栗粉、なたね油、ごま油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、食塩	黒糖蒸しパン 牛乳	エネルギー 525 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 13.9 g カルシウム 260 mg
19 (木)	ごはん だし巻き卵 野菜の煮物 味噌汁(わかめ、白菜)	じゃがいも、米、さといも、マーガリン、三温糖	牛乳、卵、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、だいこん、れんこん、にんじん、ごぼう、生わかめ、こんぶ(だし用)	しょうゆ	ベーグドポテト 牛乳	エネルギー 457 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 12.3 g カルシウム 239 mg
20 (金)	カレーライス 野菜サラダ	米、食パン、じゃがいも、油、小麦粉、マーガリン、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ベーコン、きな粉	はくさい、にんじん、たまねぎ、きゅうり	カレールー、酢、コンソメ、しょうゆ	きな粉サンド 牛乳	エネルギー 771 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 25.4 g カルシウム 181 mg
21 (土)	鶏南蛮うどん 薩摩芋の炒め煮	さつまいも、三温糖、なたね油、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、かつお節	にんじん、こんぶ(だし用)、ねぎ	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	黒糖ロールパン 牛乳	エネルギー 357 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 11.1 g カルシウム 166 mg

23	発芽玄米入りご飯 (チャプチェ 月 味噌汁(キャベツ、えのき))	米、小麦粉、胚芽 米、油、はるさめ、 三温糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、 卵、米みそ(淡色 辛みそ)、ごま	キャベツ、たまね ぎ、にんじん、きゅ うり、りんご、えのき たけ、こんぶ(だし 用)、レモン果汁	しょうゆ	アップルケーキ 牛乳	エネルギー 597 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 23.4 g カルシウム 203 mg
24	ごはん (鮭の天婦羅 火 野菜のナムル 月 すまし汁(麩、玉葱))	米、乾パン、小麦 粉、なたね油、焼 ふ、片栗粉、三温 糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト (加糖)、さけ、卵、 かつお節、ごま	はくさい、ほうれん そう、もやし、にん じん、たまねぎ、こ んぶ(だし用)	しょうゆ、酢	ヨーグルト 乾パン 牛乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 12.8 g カルシウム 259 mg
25	ごはん (すき焼き風煮物 水 みかん 1/4 月 味噌汁(薩摩芋、青梗菜))	米、さつまいも、板 こんにゃく、焼ふ、 砂糖	牛乳、焼き豆腐、 豚肉(肩ロース)、米 みそ(淡色辛みそ)	みかん、はくさい、 たまねぎ、にんじ ん、チンゲンサイ、 ねぎ、こんぶ(だし 用)	しょうゆ	米粉パン 牛乳	エネルギー 458 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 12.0 g カルシウム 249 g
26	ごはん (おでん 木 味噌汁(わかめ たまねぎ))	焼きそばめん、米、 板こんにゃく、三温 糖、油、じゃがいも	牛乳、豚肉(もも)、 うずら卵、米みそ (淡色辛みそ)、 卵、かつお節、油 揚げ、豚ひき肉	こんぶ(だし用)、 だいこん、にんじ ん、キャベツ、もや し、たまねぎ、生わ かめ、あおりのり	ウスターソース、 しょうゆ	お誕生日会 焼きそば 牛乳	エネルギー 547 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 11.8 g カルシウム 458 mg
27	ごはん (鶏のオープン焼き 金 マカロニサラダ(ドレッシング 月 味噌汁(白菜 なめこ))	米、マカロニ、三温 糖、ごま油、油	牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、米みそ(淡 色辛みそ)、ベーコ ン、ごま	バナナ、はくさい、 たまねぎ、きゅうり、 にんじん、なめこ、 こんぶ(だし用)	酢、しょうゆ、ケ チャップ	牛乳 バナナ ソルトクラッカー	エネルギー 543 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 16.0 g カルシウム 153 mg
28	野菜あんかけうどん (じゃが芋のおかか煮 土)	生うどん、じゃがい も、ぶどうパン、三 温糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉(ロー ス)、かつお節	はくさい、にんじ ん、緑豆もやし、ご ぼう、こんぶ(だし 用)	しょうゆ(うすく ち)、しょうゆ	ぶどうパン 牛乳	エネルギー 587 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 9.2 g カルシウム 181 mg
30	ごはん (煮魚(鯖) 月 野菜の煮物 月 味噌汁(麩、なめこ))	米、さつまいも、三 温糖、焼ふ	牛乳、さば、米み そ(淡色辛みそ)、 ごま	だいこん、にんじ ん、たまねぎ、ごま つな、なめこ、グリ ンピース(冷凍)、こ んぶ(だし用)	しょうゆ、本みり ん、酒	菜飯のおにぎり 牛乳	エネルギー 621 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 10.3 g カルシウム 178 mg
31	ごはん (手羽元のさっぱり煮 火 野菜のおかか和え 月 味噌汁(豆腐、油揚げ))	米、ゆでうどん、三 温糖	牛乳、鶏手羽肉、 木綿豆腐、米みそ (淡色辛みそ)、ち くわ、油揚げ、かつ お節、いわし(煮干 し)	はくさい、にんじ ん、生わかめ、こん ぶ(だし用)、ねぎ	しょうゆ(うすく ち)、酢、しょうゆ	うどん 牛乳	エネルギー 536 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 15.6 g カルシウム 264 mg

あけまして おめでとう ごさいます

ことしもどうぞよろしくおねがいたします。



新しい年に向けて こどもたちが楽しくおいしいといってもらえる給食をつくっていきたくと思っていますので
今年もよろしくお願いいいたします。



お正月のお料理

おせち料理の煮しめのいわれ

大切りにした野菜などを鍋に入れていっしょに、煮しめていく「お煮しめ」は、家族が仲良くいっしょに
結ばれるという意味があります。

ごぼう…(根野菜なので)一家の土台がしっかりするように。
れんこん…仏教の仏様のいる極楽の池にあるといわれる、けがれのない植物とされています。
また、根に穴があるので、見通しがよいという意味もあります。
さといも…親芋になると根元に小さい小芋がたくさんできることから、子たくさんを願うお祝いごとに
使われています。

お煮しめの野菜には、いろいろ意味があるんですね。またお家でもお話してみてくださいね。

※ひよこ、あひる組は、練り物(竹輪、かまぼこ、ハム、ベーコン)油揚げ、さつま揚げは味が濃く噛みにくい為、抜いています。