



日付	共通献立名	共通献立材料名	共通午後間食		3歳未満児 午前間食
			午後間食	★手作りおやつ材料名	
4(水)	胚芽米ごはん 卵うどん ひじきと大豆の煮物 りんご	はいが精米 / 五島手延べうどん,卵,板付かまぼこ,はくさい,乾燥わかめ,ねぎ,煮干(だし用),塩,淡口醤油,水 / 干しひじき,ゆでだいず,にんじん,すじなしいんげん,サラダ油,三温糖,淡口醤油,濃口醤油 / りんご	スキムミルク ★味噌ケーキ	小麦粉,水,三温糖,太白(米みそ),重曹	お茶 ふわふわ チップ
5(木)	胚芽米麦ごはん おでん 白菜の味噌汁 みかん	はいが精米,麦 / 厚揚げ,板付かまぼこ,卵,大根,鶏もも身(皮なし),にんじん,淡口醤油,おでんの素 / はくさい,乾燥わかめ,ねぎ,太白(米みそ),煮干(だし用),水 / みかん	牛乳 ★わらびもち	わらび粉,三温糖,水,きな粉,三温糖	牛乳 りんご
6(金)	胚芽米ごはん 豚肉の生姜焼き ブロッコリー 七草汁 りんご	はいが精米 / 豚もも 脂無,たまねぎ,サラダ油,濃口醤油,三温糖,しょうが / ブロッコリー(冷凍) / 鶏もも身(皮なし),かぶ,ほうれん草,大根,はくさい,ねぎ,にんじん,干しいたけ,卵,かつお削り節(だし用),塩,淡口醤油,水 / りんご	スキムココア クローツァン		牛乳 みかん
7(土)	胚芽米ごはん 干大根の煮物 豆腐汁 みかん	はいが精米 / 茹で干し大根,豚もも 脂無,にんじん,すじなしいんげん,うすあげ,揚げかまぼこ,三温糖,みりん,淡口醤油,サラダ油 / 豆腐,えのきたけ,ほうれん草(カットIQF),かつお削り節(だし用),淡口醤油,塩,水 / みかん	牛乳 ぼたぼた焼		牛乳 りんご
10(火)	カレーライス コーンとキャベツのサラダ 湯むきトマト オレンジ	白米,じゃがいも,にんじん,たまねぎ,グリーンピース(冷凍),豚もも 脂無,プロセスチーズ,脱脂粉乳,水,小麦粉,バーモントカレー,カレー粉,塩,マーガリン,サラダ油,水 / コーン缶,キャベツ,塩,ごまドレッシング / トマト / オレンジ	牛乳(鉄カル強化) ★黒糖豆乳ケーキ	小麦粉,黒砂糖・粉,ベーキングパウダー,サラダ油,豆乳	牛乳 たべっ子どうぶつ
11(水)	テーブルロール 魚のアーモンドフライ ブロッコリー 湯むきトマト きのこ汁 りんご 牛乳(鉄カル強化)	テーブルロール / 白切身魚,塩,小麦粉,卵,パン粉,スライスアーモンド,サラダ油 / ブロッコリー(冷凍) / トマト / しめじ,えのきたけ,干しいたけ,乾燥わかめ,ねぎ,かつお削り節(だし用),淡口醤油,塩,水 / りんご / 鉄とカルシウム低脂肪乳	お茶 ★芋ぜんざい シガーフライビスケット	さつまいも,あずき,三温糖,塩	牛乳 みかん
12(木)	胚芽米麦ごはん オムレツ しらす干しとひじきの佃煮 小松菜のスープ パナナ	はいが精米,麦 / 卵,合びき肉,たまねぎ,にんじん,ピーマン,サラダ油,塩,トマトケチャップ / しらす干し,かつお節・和え物等用,干しひじき,水,料理酒,三温糖,淡口醤油,みりん / ベーコン,こまつな,たまねぎ,ねぎ,淡口醤油,塩,かつお削り節(だし用),水 / パナナ	牛乳 ★ヨーグルトパン	小麦粉,ベーキングパウダー,重曹,水,プロセスチーズ,ヨーグルト(プレーン),三温糖	牛乳 りんご
13(金)	胚芽米ごはん 照焼魚 きゅうりもみ 湯むきトマト とり団子スープ	はいが精米 / ぶり・白身魚,料理酒,三温糖,みりん,濃口醤油 / きゅうり,塩 / トマト / 鶏ひき肉,たまねぎ,卵,かたくり粉,はくさい,じゃがいも,にんじん,ねぎ,煮干(だし用),塩,淡口醤油,水	牛乳 メロンパン		牛乳 バナナ
14(土)	胚芽米ごはん 旨煮 ブロッコリー 豆腐の卵スープ りんご	はいが精米 / じゃがいも,たまねぎ,にんじん,すじなしいんげん,板付かまぼこ,揚げかまぼこ,鶏もも身(皮なし),三温糖,淡口醤油,濃口醤油,サラダ油,かつお削り節(だし用) / ブロッコリー(冷凍) / 卵,豆腐,にんじん,たまねぎ,ねぎ,淡口醤油,塩,かつお削り節(だし用),水 / りんご	牛乳 おにぎりせんべい		牛乳 みかん
16(月)	胚芽米ごはん 卵焼き レバーのトマト煮 粉吹き芋 豆腐の味噌汁 みかん	はいが精米 / 卵,マヨネーズ,三温糖,塩,サラダ油,トマトケチャップ / 鶏レバー,しょうが,サラダ油,トマト缶詰(カット),三温糖,トマトケチャップ,濃口醤油 / じゃがいも,パセリ,塩 / 豆腐,乾燥わかめ,ねぎ,太白(米みそ),煮干(だし用),水 / みかん	牛乳 ★豆乳ブラウニー	小麦粉,上白糖,ココア,ベーキングパウダー,サラダ油,豆乳	牛乳 ミレービスケット
17(火)	胚芽米麦ごはん 納豆入りかき揚げ キャベツと竹輪の ごま和え かしわ汁	はいが精米,麦 / 納豆,フランクフルト,にんじん,たまねぎ,ピーマン,さつまいも,そぎごぼう,塩,卵,小麦粉,サラダ油 / キャベツ,にんじん,竹輪,すり胡麻(白),濃口醤油,三温糖 / 鶏もも身(皮なし),たまねぎ,にんじん,ねぎ,かつお削り節(だし用),淡口醤油,塩,水	ソファール元気ヨーグル ルト ベジたべる		牛乳 みかん
18(水)	テーブルロール チキングラタン ブロッコリー コンソメスープ オレンジ	テーブルロール / 鶏もも身(皮なし),マカロニ,たまねぎ,にんじん,しめじ,サラダ油,脱脂粉乳,水,小麦粉,バター,塩,パン粉,粉チーズ,マギーブイオン / ブロッコリー(冷凍) / にんじん,たまねぎ,ロースハム,マギーブイオン,塩,パセリ,水 / オレンジ	お茶 ★ひじき飯のおにぎり	はいが精米,干しひじき,にんじん,うすあげ,グリーンピース(冷凍),サラダ油,三温糖,淡口醤油,塩	牛乳 バナナ
19(木)	鮭ごはん ちゃんぽん 胡瓜とわかめの胡麻酢 和え パナナ 牛乳(鉄カル強化)	白米,さけフレーク / チャンポン,豚もも 脂無,板付かまぼこ,揚げかまぼこ,たまねぎ,キャベツ,にんじん,もやし,コーン缶,ねぎ,サラダ油,淡口醤油,塩,丸鶏がらスープ,水 / きゅうり,塩,乾燥わかめ,にんじん,すり胡麻(白),穀物酢,三温糖,淡口醤油 / パナナ / 鉄とカルシウム低脂肪乳	お茶 ★ふかし芋	さつまいも	牛乳 畑のクラッカー
20(金)	胚芽米ごはん 魚の磯辺揚げ ほうれん草と人参の ごま和え 湯むきトマト けんちん汁	はいが精米 / 白切身魚,塩,小麦粉,あおのり,卵,サラダ油 / ほうれん草,にんじん,すり胡麻(白),三温糖,濃口醤油 / トマト / 鶏もも身(皮なし),厚揚げ,ねぎ,じゃがいも,にんじん,大根,そぎごぼう,サラダ油,塩,淡口醤油,かつお削り節(だし用),水	牛乳(鉄カル強化) ★たまごサンド	食パン,卵,マーガリン,マヨネーズ	牛乳 りんご
21(土)	胚芽米ごはん 麻婆豆腐 ブロッコリー かきたま汁 りんご	はいが精米 / 豚ひき肉,干しいたけ,にんじん,たまねぎ,たけのこ(ゆで),豆腐,しらたき,ごま,太白(米みそ),淡口醤油,三温糖,サラダ油,かたくり粉 / ブロッコリー(冷凍) / 卵,じゃがいも,乾燥わかめ,たまねぎ,ねぎ,塩,淡口醤油,かつお削り節(だし用),水 / りんご	牛乳 マルボーロ		牛乳 みかん
23(月)	胚芽米ごはん 豆腐とひじきのつくね ボイル野菜 ブロッコリー 南瓜の味噌汁	はいが精米 / しぼり豆腐,干しひじき,鶏ひき肉,たまねぎ,卵,パン粉,塩,サラダ油,濃口醤油,トマトケチャップ,三温糖 / キャベツ,にんじん,ごまドレッシング / ブロッコリー(冷凍) / かぼちゃ,たまねぎ,太白(米みそ),水	牛乳 ★フルーツヨーグルト	バナナ,みかん缶詰,ヨーグルト(プレーン),上白糖	牛乳 りんご
24(火)	胚芽米麦ごはん ごま風味チキンカツ スティック胡瓜 湯むきトマト コーンクリームスープ オレンジ	はいが精米,麦 / ささ身,塩,小麦粉,卵,パン粉,すり胡麻(白),サラダ油 / きゅうり,塩 / トマト / コーン缶詰(クリームタイプ),牛乳,生クリーム,パセリ,マギーブイオン,塩 / オレンジ	牛乳(鉄カル強化) ★豆乳と南瓜の ケーキ	かぼちゃ,上白糖,豆乳,小麦粉,ベーキングパウダー,サラダ油	牛乳 英字ビスケット
25(水)	食パン スパゲティミートソース ブロッコリー わかめスープ パナナ 牛乳(鉄カル強化)	食パン / スパゲティ,バター,合びき肉,サラダ油,粉チーズ,にんじん,たまねぎ,すじなしいんげん,トマトケチャップ,かたくり粉,脱脂粉乳,マギーブイオン / ブロッコリー(冷凍) / 乾燥わかめ,ねぎ,たまねぎ,マギーブイオン,塩,水 / パナナ / 鉄とカルシウム低脂肪乳	お茶 ★ごま塩おにぎり きゅうりもみ	はいが精米,ごま,塩	牛乳 オレンジ
26(木)	胚芽米麦ごはん 鮭のムニエルカレー風味 ボイルキャベツ 湯むきトマト かきたま汁 りんご	はいが精米,麦 / 生鮭:塩なし・骨抜き,塩,小麦粉,カレー粉,バター / キャベツ,塩,ごまドレッシング / トマト / 卵,じゃがいも,乾燥わかめ,たまねぎ,ねぎ,塩,淡口醤油,かつお削り節(だし用),水 / りんご	牛乳 ★芋入り蒸しまんじゅう	ネオハイミックス,三温糖,牛乳,さつまいも	牛乳 バナナ
27(金)	胚芽米ごはん 魚の胡麻味噌焼き 粉吹き芋 ブロッコリー 豆腐汁	はいが精米 / 白切身魚,塩,たまねぎ,にんじん,えのきたけ,パセリ,サラダ油,パン粉,太白(米みそ),すり胡麻(白),上白糖,みりん / じゃがいも,パセリ,塩 / ブロッコリー(冷凍) / 豆腐,えのきたけ,ほうれん草(カットIQF),かつお削り節(だし用),淡口醤油,塩,水	牛乳 テーブルロール		ヨーグルト
28(土)	胚芽米ごはん 筑前煮 すまし汁 オレンジ	はいが精米 / 鶏もも身(皮なし),ごぼう,たけのこ(ゆで),にんじん,さやえんどう,むきさといも,干しいたけ,みりん,サラダ油,三温糖,淡口醤油,かつお削り節(だし用) / 板付かまぼこ,汁ふ,ほうれん草(カットIQF),かつお削り節(だし用),淡口醤油,塩,水 / オレンジ	牛乳 たべっ子どうぶつ		牛乳 りんご
30(月)	胚芽米ごはん 大豆の五色煮 ブロッコリー かしわスープ みかん	はいが精米 / ゆでだいず,にんじん,すじなしいんげん,揚げかまぼこ,水煮こんぶ,豚もも 脂無,ごぼう,三温糖,淡口醤油,サラダ油 / ブロッコリー(冷凍) / 鶏むね身,たまねぎ,にんじん,マギーブイオン,パセリ,塩,水 / みかん	牛乳 ★ごま風味チーズ パン	小麦粉,ベーキングパウダー,ごま,プロセスチーズ,卵,三温糖,牛乳	牛乳 バナナ
31(火)	胚芽米麦ごはん 魚のから揚げ きゅうりもみ 湯むきトマト 豆腐汁 パナナ	はいが精米,麦 / 白切身魚,かたくり粉,サラダ油,塩 / きゅうり,塩 / トマト / 豆腐,ほうれん草(カットIQF),かつお削り節(だし用),淡口醤油,塩,水 / パナナ	牛乳 ★豆乳ココアプリン	寒天・粉,水,上白糖,豆乳,ココア,生クリーム	牛乳 みかん

七草

食育の日誕生会

※給食だより※

～おせち料理のいわれ～

お正月に食べるおせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの祈りが込められています。



『かずのこ』…かずのこは、にしんの卵です。卵が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。



『黒豆』…まめに働き(勤勉)、まめに生きる(健康)という願いがあります。



『田づくり』…田んぼに、いわしの肥料をまいたことから田づくりと呼ばれ、豊作の願いがあります。



『えび』…えびのように腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いが込められています。



平均栄養価	給食日数 23日 ()の数値は目安量を記載				
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
3歳以上児	518 (550)	22.6 (18.0~28.0)	15.2 (13.0~19.0)	77.6 (69.0~89.0)	1.6 (1.4)
3歳未満児	437 (450)	18.7 (15.0~23.0)	13 (11.0~15.0)	65.6 (56.0~73.0)	1.3 (1.3)

＜春の七草＞

