

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 金	バリバリ春巻き丼 中華スープ フルーツミルクかん	水稲穀粒(七分つき米)／緑豆はるさめ(乾)／ごま油／砂糖／わんたんの皮／サラダ油／ごま(いり)／小麦粉／片栗粉	豚ひき肉(生)／木綿豆腐／牛乳	長ねぎ／青ピーマン／赤ピーマン(果実、生)／人参／えのきたけ／にんにく／小松菜／温州蜜柑(缶詰、果物)／ﾀﾞｷﾞ	牛乳 肉まん風蒸しパン
2 土	ポークカレー バナナヨーグルト	水稲穀粒(七分つき米)／サラダ油／ｼﾞｯｶﾞｲｲ／砂糖	豚モモ肉／ヨーグルト／牛乳	にんにく／しょうが／ﾀﾞｷﾞ／人参／バナナ(生)	牛乳 お菓子
4 月	麦ご飯 高野豆腐の唐揚げ きゅうりの塩昆布和え 中華風コンソープ	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／サラダ油／片栗粉／ごま油／砂糖／小麦粉	高野豆腐／塩昆布／牛乳／調製豆乳	しょうが／にんにく／きゅうり／ｽｲｰﾄﾙｰﾝ／ｽｲｰﾄｸﾘｰﾑ	牛乳 甘食
5 火	さつまいもご飯 焼きししゃも 切干大根の煮物 味噌汁	水稲穀粒(七分つき米)／水稲穀粒(精白米、もち米)／ﾀﾞｷﾞｲｲ(塊根、皮つき、生)／砂糖／ごま(いり)／食パン／ﾀﾞｷﾞｰｽﾞ(卵不使用)／ごま(乾)	ししゃも(生)／油揚げ(生)／乾燥わかめ(素干し)／豆みそ／牛乳／しらす干し(微乾燥品)／あおのり(素干し)	人参／切干しだいこん(乾)／ﾀﾞｷﾞ	牛乳 カルシウムラスク
6 水	麦ご飯 がんもどきあんかけ もやし・小松菜のﾎﾝ酢和え 味噌汁	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／片栗粉／サラダ油／砂糖／ごま(いり)／ｼﾞｯｶﾞｲｲ	木綿豆腐／鶏肉ひき肉(生)／干ひじき(乾)／牛乳／しらす干し(微乾燥品)／豆みそ／きな粉	長ねぎ／人参／もやし／小松菜／レモン(果汁、生)／ｷﾞﾔﾍﾞｯｽﾞ／バナナ(生)	牛乳 安倍川バナナ
7 木	麦ご飯 鶏肉のごま焼き キャベツとツナサラダ わかめスープ	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／ごま(いり)／ごま油／砂糖／ﾀﾞｷﾞｰｽﾞ(卵不使用)／ﾏﾛﾐ(乾)／サラダ油／食塩不使用バター	鶏若鶏肉もも(皮付、生)／ﾏﾛﾐ(缶詰・水煮・ﾌﾙｰﾄﾞ)／乾燥わかめ(素干し)／牛乳	しょうが／ｷﾞﾔﾍﾞｯｽﾞ／にんにく／長ねぎ／人参／ﾀﾞｷﾞ	牛乳 ツナマカロニ
8 金	麦ご飯 シューマイ風 ブロッコリーのマヨ和え 春雨スープ	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／しゅうまいの皮／砂糖／ごま油／片栗粉／ﾀﾞｷﾞｰｽﾞ(卵不使用)／ごま(いり)／緑豆はるさめ(乾)／小麦粉／食塩はるさめ	豚ひき肉(生)／鶏肉ひき肉(生)／木綿豆腐／牛乳	ﾀﾞｷﾞ／しょうが／ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽﾞ(冷凍)／ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ(花序、生)／人参／ｽｲｰﾄﾙｰﾝ／長ねぎ	牛乳 ストロベリースコーン
9 土	豚丼 田舎汁 オレンジ	水稲穀粒(七分つき米)／サラダ油／しらす干し／砂糖／ｼﾞｯｶﾞｲｲ／お菓子	豚モモ肉／鶏肉むね／絹ごし豆腐／豆みそ／牛乳	にんにく／ﾀﾞｷﾞ／いんげん／人参／ﾊﾞﾝｼﾞﾝｸﾞ	牛乳 お菓子
11 月	豆まめカレーライス 大根の甘酢漬け 野菜スープ	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／サラダ油／砂糖／ｷｯｸﾞﾐｯｸｽ／ﾀﾞｷﾞｲｲ(塊根、皮つき、生)	豚ひき肉(生)／大豆(国産、乾)／木綿豆腐／牛乳／絹ごし豆腐	にんにく／ﾀﾞｷﾞ／人参／ﾄﾏﾄｰﾙﾄﾞ／大根／ｷﾞﾔﾍﾞｯｽﾞ／ｽｲｰﾄﾙｰﾝ	牛乳 焼きさつま芋ドーナツ
12 火	麦ご飯 サバの味噌煮 もやしと油揚げの和え物 田舎汁	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／砂糖／片栗粉／ごま(いり)／ごま油	まさば(生)／豆みそ／油揚げ(生)／鶏肉むね／木綿豆腐／ウインナーソーセージ／牛乳	しょうが／長ねぎ／もやし／人参／ﾀﾞｷﾞ	麦茶 ミルクリゾット
13 水	麦ご飯 タンドリーチキン 南瓜とブロッコリーのソーテ 豆乳コンソープ	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／有塩バター／ﾀﾞｷﾞｲｲ(塊根、皮つき、生)／サラダ油／グラニュー糖	鶏肉むね／ヨーグルト／調製豆乳／牛乳	にんにく／しょうが／かぼちゃ／ブロッコリー(花序、生)／ﾀﾞｷﾞ／人参／小松菜／ｽｲｰﾄｸﾘｰﾑ	牛乳 洋風大学芋
14 木	焼肉丼 ピクルス 味噌汁	水稲穀粒(七分つき米)／砂糖／ごま(いり)／ごま油／ｷｯｸﾞﾐｯｸｽ／サラダ油	豚モモ肉／乾燥わかめ(素干し)／豆みそ／かたくちいわし(煮干し)／牛乳／絹ごし豆腐	ﾀﾞｷﾞ／りんご(皮むき、生)／しょうが／にんにく／人参／きゅうり／大根／ｷｯｸﾞﾐｯｸｽ(煮干し、生)／平均、生)	牛乳 ココア豆腐ドーナツ
15 金	お弁当の日	オイルブレクラッカー／いちごジャム	牛乳		牛乳 クラッカーサンド

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 土	ハヤシライス バナナ	水稲穀粒(七分つき米)／サラダ油	豚モモ肉／牛乳	ﾀﾞｷﾞ／人参／ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ(冷凍)／バナナ(生)	牛乳 お菓子
18 月	具沢山マーボー豆腐丼 中華きゅうり わかめスープ	水稲穀粒(七分つき米)／砂糖／片栗粉／ごま油／ごま(いり)／ﾙﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞ	豚ひき肉(生)／木綿豆腐／豆みそ／乾燥わかめ(素干し)／牛乳／粉寒天	しょうが／にんにく／長ねぎ／人参／えのきたけ／にら／きゅうり／小松菜／ぶどう(ｽﾄｰｰﾞ)	牛乳 ぶどうゼリー クラッカー
19 火	麦ご飯 レバーのかりん揚げ 大根の柚子漬け すまし汁	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／片栗粉／サラダ油／砂糖／ごま(いり)／食パン／ﾀﾞｷﾞｰｽﾞ(卵不使用)	豚肝臓(生)／乾燥わかめ(素干し)／油揚げ(生)／牛乳／ﾀﾞｷﾞ	しょうが／にんにく／もやし／にら／レモン(果汁、生)／えのきたけ	牛乳 チーズスティック
20 水	麦ご飯 塩麹の和風ﾐﾄｰﾌ 大根の柚子漬け ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｽｰﾌﾟ	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／米こうじ／片栗粉／サラダ油／砂糖／ｷｯｸﾞﾐｯｸｽ	豚ひき肉(生)／木綿豆腐／干ひじき(乾)／まこんぶ(素干し)／豚ベーコン／牛乳／調製豆乳	ﾀﾞｷﾞ／人参／赤ピーマン(果実、生)／ｽｲｰﾄﾙｰﾝ／ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ(冷凍)／大根／ゆず(果皮、生)／ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ(花序、生)／小松菜／バナナ(生)	牛乳 グリーンバナナケーキ
21 木	ハヤシライス コールスロー オレンジ	七分つき米／押麦／サラダ油／砂糖／ﾀﾞｷﾞｰｽﾞ(卵不使用)	豚モモ肉／牛乳／クリーム(乳脂肪)	ﾀﾞｷﾞ／人参／にんにく／ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ(冷凍)／ｷﾞﾔﾍﾞｯｽﾞ／ｽｲｰﾄﾙｰﾝ／ﾊﾞﾝｼﾞﾝｸﾞ	牛乳 ココアプリン
22 金	カレーピラフ 鶏の唐揚げ ポテトサラダ オニオンスープ	水稲穀粒(七分つき米)／片栗粉／小麦粉／サラダ油／ｼﾞｯｶﾞｲｲ／ﾀﾞｷﾞｰｽﾞ(卵不使用)／砂糖／有塩バター／ｷｯｸﾞﾐｯｸｽ／食塩不使用バター／い	豚ひき肉(生)／鶏肉むね／牛乳／クリーム(乳脂肪)	青ピーマン／赤ピーマン(果実、生)／ﾀﾞｷﾞ／ﾚｰｽﾞﾝ／しょうが／にんにく／人参／ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ(花序、生)／ｽｲｰﾄﾙｰﾝ	牛乳 お誕生日ケーキ
23 土	マーボー豆腐丼 わかめスープ ﾌﾞﾙｰﾝ	水稲穀粒(七分つき米)／砂糖／片栗粉／ごま油	豚ひき肉(生)／木綿豆腐／豆みそ／乾燥わかめ(素干し)／牛乳	しょうが／にんにく／長ねぎ／にら／小松菜／ﾌﾞﾙｰﾝ(乾)	牛乳 お菓子
25 月	麦ご飯 肉じゃが 大根とワカメの和え物 すまし汁	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／サラダ油／ｼﾞｯｶﾞｲｲ／砂糖／片栗粉／ごま油／焼きふ	豚モモ肉／乾燥わかめ(素干し)／牛乳／調製豆乳／きな粉	人参／ﾀﾞｷﾞ／ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ(冷凍)／大根／えのきたけ	牛乳 豆乳もち
26 火	麦ご飯 鮭の醤油焼き ごぼうサラダ 味噌汁	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／砂糖／ごま(いり)／ﾀﾞｷﾞｰｽﾞ(卵不使用)／ごま油／ﾀﾞｷﾞｲｲ(塊根、皮つき、生)／サラダ油	ぎんざけ(養殖、生)／油揚げ(生)／豆みそ／牛乳	ごぼう(根、生)／人参／いんげん／白菜	牛乳 スイートポテト
27 水	わかめごはん 厚揚げと鶏肉の炒め煮 ｷﾞﾔﾍﾞｯｽﾞの和え物 すまし汁	水稲穀粒(七分つき米)／ごま(いり)／サラダ油／砂糖／ごま油／ｷｯｸﾞﾐｯｸｽ	乾燥わかめ(素干し)／生揚げ／鶏肉むね／牛乳／調製豆乳	大根／人参／ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ(冷凍)／ｷﾞﾔﾍﾞｯｽﾞ／きゅうり／えのきたけ／ｷｯｸﾞ(葉、通常平均、生)／ﾚｰｽﾞﾝ	牛乳 ﾚｰｽﾞﾝ蒸しパン
28 木	年越しうどん しらすのかき揚げ みかん	干しうどん(乾)／ｼﾞｯｶﾞｲｲ／片栗粉／サラダ油／水稲穀粒(七分つき米)／砂糖	豚モモ肉／油揚げ(生)／しらす干し(微乾燥品)／あおのり(素干し)／牛乳	人参／白菜／ぶなしめじ(生)／長ねぎ／ﾀﾞｷﾞ／温州蜜柑(ｼﾞｯｶﾞｲｲ・普通・生)	麦茶 こぎつねおにぎり



給食室だより



冬至について

冬至とは、1年で1番昼が短く、夜が長い日のことを言います。冬至の日に行くとよいとされる
ことがあります。
■ゆず湯に入る …ゆず湯に入ると、風邪をひかずに冬が越せると言われています。
■『ん』がつくものを食べる…んがつく食べ物(れんこん、にんじん等)を食べると運気が上
がると言われています。

保育園では、20日にゆずを使った大根のゆず漬けを提供します！



・補食のおにぎりは幼児80g、乳児60gです(塩昆布、ゆかり、わかめ、おかかのローテーションになります。)
・乳食は午前のおやつに牛乳がです。
・材料の仕入れの都合により、献立を変更することがあります。

今月の平均栄養価	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
乳児(1.2歳)	463	19	15.2	274	1.3
幼児(3.4.5歳)	521	20.9	15.6	241	1.5