



日曜日	行事	献立	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			10時おやつ	3時おやつ ★印赤字は手 作りおやつで す	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児
			賞 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの			
4土	希望保育	麻婆豆腐、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、サラダ油、片栗粉、砂糖	牛乳、豆腐、豚ひき肉、米みそ	バナナ、ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、干しいたけ		麦茶 お菓子	E 316.4(421.0) P 14.8(15.4) F 17.0(15.5) 塩 1.3(1.1)
6月		豚肉のカレーソース、お浸し、青りんごゼリー、みそ汁(だいこん・薄揚げ・ねぎ)	七分つき米(未)、サラダ油	豚肉、米みそ、薄揚げ、煮干し、○牛乳	◎バナナ、青りんごゼリー、もやし、たまねぎ、だいこん、こまつな、ピーマン、ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく	バナナ	牛乳 星たべよ	E 304.4(420.9) P 15.8(15.3) F 13.7(11.7) 塩 1.8(1.5)
7火	カミカミメニュー	鶏肉のごまがらめ、ほうれん草とツナのサラダ、バナナ、すまし汁(なめこ・豆腐・葱)	七分つき米(未)、片栗粉、サラダ油、砂糖、○砂糖、○七分つき米	鶏もも肉、豆腐、ツナ水煮、かつお節、炒りごま、○米みそ	◎みかん、バナナ、キャベツ、ほうれん草、うれんそう、だいこん、冷凍とうもろこし、にんにく、しょうが	みかん	麦茶 みそ焼きおにぎり★	E 348.9(463.3) P 17.1(18.2) F 10.8(10.8) 塩 1.8(1.6)
8水		ポークチャップ、コーンチーズポテト、りんご、みそ汁(わかめ・厚揚げ・ねぎ)	七分つき米(未)じゃがいも、サラダ油、砂糖、○ホットケーキミックス、○メープルシロップ、○砂糖	豚肉、厚揚げ、米みそ、粉チーズ、煮干し、○牛乳、○卵、○無塩バター	◎バナナ、りんご、たまねぎ、冷凍とうもろこし、ねぎ、にんじん、しめじ、わかめ、にんにく	バナナ	牛乳 ココアマドレーヌ★	E 422.5(515.3) P 21.8(21.0) F 20.0(17.6) 塩 1.9(1.5)
9木		鮭フライ、しょうゆフレンチ、バナナ、みそ汁(なめこ・豆腐・大根)	七分つき米(未)、パン粉、薄力粉、サラダ油、○食パン	鮭、豆腐、かまぼこ、煮干し、米みそ、○牛乳	◎りんごジュース、バナナ、キャベツ、ほうれん草、うれんそう、だいこん、冷凍とうもろこし、なめこ、○いちごジャム	りんごジュース	牛乳 ジャムサンド★	E 417.8(556.4) P 23.2(24.0) F 14.8(14.1) 塩 1.8(1.6)
10金		マカロニグラタン、キャベツサラダ、ラフランスゼリー、コンソメスープ	◎さつまいも、七分つき米(未)、マカロニ、パン粉、サラダ油	鶏もも肉、牛乳、粉チーズ、ベーコン、バター、○牛乳	キャベツ、しめじ、たまねぎ、かぶ、冷凍とうもろこし、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん	麦茶 ゆで芋	牛乳 ムーンライト	E 395.9(524.4) P 17.3(17.7) F 20.7(19.2) 塩 1.9(1.5)
11土		豚肉のケチャップ煮、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、じゃがいも、サラダ油、砂糖	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン		麦茶 お菓子	E 330.1(417.3) P 14.4(14.4) F 15.1(14.3) 塩 1.0(0.9)
14火		さばのみりんしょうゆ漬焼き、切干大根煮、バナナ、みそ汁(はくさい・厚揚げ・ねぎ)	七分つき米(未)、サラダ油、砂糖	さば、厚揚げ、米みそ、薄揚げ、煮干し、○牛乳	◎りんご、バナナ、はくさい、ねぎ、切り干しいたけ、にんじん、しょうが、干しいたけ	りんご	牛乳 チョコビスケット	E 364.8(504.7) P 18.3(19.8) F 19.5(19.4) 塩 1.9(1.6)
15水		冬野菜の鍋風煮、シュウマイ、ごま和え、ぼんかん、すこやかふりかけ	七分つき米(未)、○グラニュー糖、○薄力粉	鶏肉、ツナ水煮、炒りごま、かつお節、○無塩バター	◎バナナ、ぼんかん、もやし、だいこん、はくさい、ほうれん草、ねぎ、にんじん、しめじ	バナナ	麦茶 手作りメロンパン★	E 474.7(527.3) P 17.1(15.8) F 18.7(15.2) 塩 2.4(1.9)
16木		ひじき丼、おひたし、青りんごゼリー、さつまい	七分つき米(未)、さつまいも、片栗粉、サラダ油、砂糖	豚ひき肉、豚肉、米みそ、煮干し、○牛乳	◎ぶどうジュース、青りんごゼリー、もやし、にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、ごぼう、ねぎ、芽ひじき、にんにく、しょうが	ぶどうジュース	牛乳 ばりんこ	E 376.2(507.0) P 15.9(15.4) F 15.1(13.5) 塩 2.2(1.8)
17金		豚肉の生姜焼き、パスタサラダ、バナナ、みそ汁(チンゲン菜・豆腐・しいたけ)	七分つき米(未)、スパゲティ、マヨネーズ、サラダ油、砂糖	豚肉、豆腐、米みそ、ハム、煮干し	バナナ、たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、きゅうり、しいたけ、冷凍とうもろこし、ピーマン、にんじん、しょうが、○みかん缶	麦茶 アスパラビスケット	キラキラゼリー(リクエスト)★	E 315.1(278.1) P 14.5(11.7) F 17.0(14.7) 塩 1.6(1.3)
18土		焼肉丼風、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、砂糖	牛乳、豚肉	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ、にんにく、しょうが		麦茶 お菓子	E 306.4(417.4) P 12.9(13.9) F 14.0(13.3) 塩 1.3(1.1)
20月		照焼きチキン、おかか和え、バナナ、豆乳豚汁	七分つき米(未)、じゃがいも、砂糖	鶏もも肉、豆乳、豚肉、米みそ、薄揚げ、煮干し、かつお節、○牛乳	◎りんご、バナナ、もやし、ほうれん草、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、しょうが	りんご	牛乳 源氏パイ	E 306.8(427.8) P 20.5(20.5) F 12.5(11.6) 塩 1.9(1.7)
21火		さわらの西京焼き、ひじきの煮物、りんご、みそ汁(じゃがいも・小松菜・えのきたけ)	◎さつまいも、七分つき米(未)、じゃがいも、しらたき、サラダ油、砂糖、○サラダ油、○ホットケーキミックス	さわら、米みそ、さつまいも、煮干し、○牛乳、○ウインナー、○チーズ	りんご、こまつな、えのき、にんじん、ひじき、さやえんどう、○ほうれん草、○冷凍とうもろこし、○にんじん	麦茶 ゆで芋	牛乳 ケーキサレ★	E 369.8(463.0) P 20.7(19.2) F 17.6(14.6) 塩 2.7(2.1)
22水		チキンカレー、コールスローサラダ、りんご、牛乳	七分つき米(未)、じゃがいも、サラダ油、砂糖、○ごま油、○ホットケーキミックス、○砂糖、○サラダ油	鶏もも肉、牛乳、○牛乳、○卵	◎バナナ、りんご、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、しめじ、○野菜ジュース	バナナ	野菜ジュース マラーカオ★	E 456.5(412.1) P 15.1(12.9) F 19.6(16.2) 塩 2.3(1.9)
23木	誕生会 完全給食	みそラーメン(リクエスト)、ゼリーアラモード	中華麺	豚肉、牛乳、フローズンホイップ、なると、バター	◎りんごジュース、りんごゼリー、冷凍とうもろこし、ねぎ、みかん缶、水煮メンマ、しょうが、にんにく、わかめ	りんごジュース	麦茶 ケーキ★	E 551.6(442.6) P 22.0(17.2) F 16.5(14.8) 塩 2.3(1.8)
24金		鶏肉のバーベキューソース、パスタソース、みかん、みそ汁(白菜・しめじ・焼麩)	七分つき米(未)、スパゲティ、サラダ油、片栗粉、焼麩、サラダ油、砂糖	鶏もも肉、米みそ、ベーコン、煮干し、○プレーンヨーグルト	◎バナナ、みかん、たまねぎ、はくさい、こまつな、しめじ、冷凍とうもろこし、りんご、にんじん、○バナナ、○白桃缶、○みかん缶、○ハイン缶	バナナ	フルーツヨーグルト★	E 322.7(447.0) P 16.4(17.7) F 10.9(10.8) 塩 2.1(1.8)
25土		豚丼風、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、しらたき、砂糖	牛乳、豚肉	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、しょうが		麦茶 お菓子	E 290.5(400.9) P 12.6(13.6) F 13.4(12.6) 塩 0.7(0.6)
27月		れんこんバーグ、コーンサラダ、スイートスプリング、みそ汁(大根・ねぎ・しめじ)	七分つき米(未)、片栗粉、砂糖、サラダ油、○ロールパン	豚ひき肉、米みそ、煮干し、○ウインナー、○チーズ、○牛乳	スイーツスプリング、キャベツ、れんこん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、冷凍とうもろこし、ねぎ、しめじ、にんじん、○キャベツ	麦茶 アスパラビスケット	牛乳 ホットドッグ(リクエスト)★	E 397.3(482.1) P 19.9(19.2) F 19.0(17.6) 塩 2.2(1.8)
28火		タンダーリーチキン、ポテトサラダ、青りんごゼリー、みそ汁(厚揚げ・しめじ・わかめ)	七分つき米(未)、じゃがいも、マヨネーズ	鶏もも肉、厚揚げ、米みそ、プレーンヨーグルト、ハム、煮干し	◎バナナ、青りんごゼリー、しめじ、きゅうり、にんじん、冷凍とうもろこし、しょうが、にんにく、わかめ	バナナ	麦茶 まがりせんべい	E 329.9(462.2) P 16.5(17.8) F 11.3(10.3) 塩 2.1(1.8)
29水	カミカミメニュー 旬の魚デー	チーズ納豆、五目きんぴら、みかん、たら汁	七分つき米(未)、しらたき、砂糖、サラダ油、○砂糖	たら、納豆、豆腐、チーズ、米みそ、豚肉、煮干し、炒りごま、○牛乳	◎りんご、みかん、ごぼう、ねぎ、にんじん、孟宗水煮	りんご	牛乳 シュガーパイ★	E 369.8(460.5) P 21.5(20.4) F 19.1(16.9) 塩 2.3(1.8)
30木		親子煮、磯香和え、バナナ、みそ汁(わかめ・じゃがいも・焼麩)	七分つき米(未)、じゃがいも、焼麩、砂糖、○植物油、○さつまいも、○砂糖	卵、鶏もも肉、かまぼこ、米みそ、煮干し、○黒ごま	バナナ、もやし、たまねぎ、こまつな、わかめ、にんじん、しいたけ、刻みのり、出し昆布	麦茶 マンナビスケット	麦茶 大学芋★	E 319.5(443.0) P 16.6(16.6) F 7.3(7.7) 塩 2.7(2.2)
31金		焼き餃子、パンパンジー、りんご、はるさめスープ	七分つき米(未)、はるさめ、ごま油、砂糖	鶏ささみ、すりごま、○牛乳	◎バナナ、りんご、もやし、たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、しいたけ、にんにく、しょうが	バナナ	牛乳 バームクーヘン	E 282.0(386.0) P 13.0(13.0) F 12.3(10.8) 塩 1.2(0.8)

※行事や発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合もあります。  
※3歳以上児の副食(※完全給食の日は主食を含む)とおやつ(土曜日は除く)の栄養価を記載しております。

※緑字で記載している献立は咀嚼を促すカミカミメニューです。  
※(リクエスト)と記載している献立は松組さんの希望献立です。

### 子どもと一緒に 食べものクイズ

Q 大根のどの部分がおでん向き?

①葉に近い部分 ②真ん中 ③細い部分

A 正解は②。真ん中の部分は辛味と甘味のバランスがよくてやわらかく、太さがほぼ一定なので煮込む時間が調節しやすいという利点があります。

### 体を温める食事をとろう

寒い時期には、鍋料理や汁ものなど温かい食事をとることはもちろん、しょうが・ねぎ・ニラなど体を温める働きのある食材をとり入れるといいでしょう。体を温めると血液の流れがよくなり、体を守る免疫力が高まるといわれています。

### 1月7日の七草がゆ

1月7日は人日の節句で、春の七草を入れたおかゆを食べる風習があります。早春に芽吹く七草は邪気を払うといわれ、1年の無病息災を願います。温かいおかゆは、お正月のごちそうを食べすぎた胃を休ませる効果もあります。

あけましておめでとうございます。  
新年がスタートしました。新しい1年も元気いっぱい過ごせるよう安全でおいしい給食作りに努めてまいります。今年もどうぞよろしくお祈りいたします!

