

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 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		
02 — 月 —	麦ごはん すまし汁 — たらもの西京焼き — 蒸し南瓜 — ほうれん草のお浸し	米、ロールパン、押麦、三温糖、砂糖	牛乳、たら、生クリーム、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、ほうれんそう、バナナ、もやし、コーン缶、えのきたけ、みかん缶、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩、ヤマキだしのもと	ビスケット 牛乳 フルーツサンド	エネルギー 455 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 12.7 g カルシウム 193 mg
03 — 火 —	麦ごはん みそ汁 — 凍り豆腐のひき肉蒸し — 青のりポテト — 人参しりしり	米、じゃがいも、水あめ、押麦、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、きな粉、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、油揚げ(油抜き)	にんじん、はくさい、なす、ねぎ、たまねぎ、干しいたけ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、本みりん、ヤマキだしのもと、食塩	くだもの 牛乳 きなこ棒 	エネルギー 526 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 15.0 g カルシウム 243 mg
04 — 水 —	食パン — ボークビーンズ — 蓮根サラダ — ビルクル	パン・食パン(学校給食用)、米、油、片栗粉、三温糖、なたね油、マヨドレ	牛乳、豚肉(もも)、鶏ささみ、大豆(ゆで)、いんげんまめ(乾)	ビルクル、玉葱、ホールトマト缶詰、れんこん、もやし、キャベツ、人参、牛蒡、しそ、グリーンピース、うめ干し	昆布だし汁、食酢、しょうゆ、無添加コンソメ、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ(うすくち)、食塩	ヨーグルト 牛乳 ササミの混ぜごはん	エネルギー 492 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 10.4 g カルシウム 203 mg
05 — 木 —	わかめ御飯 冬瓜のスープ — 豚カツ — たたきごぼう — もやしの甘酢和え	米、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、砂糖、三温糖、オリーブ油、ごま油	牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、ベーコン、ハム	もやし、ごぼう、とうがん、ねぎ、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、えのきたけ、さやえんどう	酢、中濃ソース、しょうゆ、食塩、無添加コンソメ	くだもの 牛乳 三角ベーコンポテトパイ	エネルギー 468 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 17.8 g カルシウム 175 mg
06 — 金 —	ごはん — チキンカレー — ツナサラダ — バナナ	米、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、こしあん(生)、ツナ油漬缶	バナナ、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、だいこん、にんじん、コーン缶	サンワルド カレールウ、食酢(米酢)、中濃ソース、ケチャップ、カレー粉、食塩	チーズ 牛乳 黒糖まんじゅう	エネルギー 506 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 15.6 g カルシウム 201 mg
07 — 土 —	麦ごはん みそ汁 — 鯖の照り焼き — 里芋煮 — 小松菜のお浸し	米、ざといも、小麦粉・薄力粉(学校給食用)、押麦、三温糖、油	牛乳、さわら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、きな粉	ごまつな、もやし、にんじん、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、ヤマキだしのもと	くだもの 牛乳 ごまときなこのクラッカー	エネルギー 452 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 14.8 g カルシウム 221 mg
09 — 月 —	元気納豆ごはん — じゃが芋とツナの煮物 — じゃっぱ汁 — 乾燥ブルーネ	米、じゃがいも、小麦粉、さといも、三温糖、砂糖、なたね油、片栗粉	牛乳、納豆、調製豆乳(Ca)、たら、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、かつお節	にんじん、ブルーネ(乾)、だいこん、ごぼう、ねぎ、干しぶどう、にら、オクラ、いんげん	酒、しょうゆ、食塩	せんべい 牛乳 蒸しパン	エネルギー 500 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 11.5 g カルシウム 240 mg
10 — 火 —	麦ごはん みそ汁 — 鮭の照り焼き — 切干大根の煮物 — ブロッコリーのマヨネーズ和え	さつまいも、米、押麦、マヨドレ、三温糖、なたね油	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、油揚げ(油抜き)	ブロッコリー、人参、大根、コーン缶、ねぎ、切干大根、干しいたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	乳酸菌飲料 牛乳 干し芋 	エネルギー 486 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 11.1 g カルシウム 233 mg
11 — 水 —	黒糖ロール — ホワイトシチュー — マカロニサラダ — みかん	黒糖ロール、米、マカロニ、マヨドレ、なたね油、ごま油	牛乳、ホワイトシチュー(防災食)、豚肉(もも)、ハム、しらす干し(半乾燥)	みかん、きゅうり、たかな(たかな漬)、クリームコーン缶、ミックスベジタブル(冷凍)	食酢(米酢)、無添加コンソメ、食塩	チーズ 牛乳 高菜とじゃこのごはん	エネルギー 548 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 17.9 g カルシウム 180 mg
12 — 木 —	カレーうどん — だいこんとツナの和え物 — ヨーグルト	茹でうどん(塩分なし)、ソール、マヨドレ、なたね油、片栗粉、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、カルシウム&鉄ウエハース	たまねぎ、だいこん、きゅうり、コーン缶、にんじん	かつお・昆布だし汁、カレールウ、しょうゆ、みりん、酢、カレー粉、食塩	くだもの 牛乳 えいようかん Ca&鉄ウエハース	エネルギー 517 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 17.0 g カルシウム 519 mg
13 — 金 —	麦ごはん すまし汁 — 味噌豚 — ふかし芋 — ほうれん草の海苔酢あえ	米、パン・食パン(学校給食用)、さつまいも、押麦、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(ロース)、こしあん(生)、ツナ油漬缶、無塩バター、豆みそ	ほうれんそう、えのきたけ、ねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、切干大根、焼きのり、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食酢(米酢)、酒、本みりん、食塩	くだもの 牛乳 小倉トースト	エネルギー 505 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 17.3 g カルシウム 187 mg
14 — 土 —	焼きそば — 粉ふき芋 — わかめスープ	焼きそばめん、じゃがいも、乳卵なし源氏パイ、なたね油	ジョアCa&VD、ウインナー	キャベツ、ブルーネ(乾)、もやし、ピーマン、ねぎ、しいたけ、えのきたけ、人参、わかめ(乾)	中濃ソース、しょうゆ、無添加コンソメ、食塩	くだもの ジョア 源氏パイ 乾燥ブルーネ	エネルギー 426 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 7.6 g カルシウム 673 mg
16 — 月 —	麦ごはん すまし汁 — ほっけの開き — 蓮根煮 — キャベツの甘酢和え	米、小麦粉、押麦、三温糖、なたね油、ショートニング(製菓)	牛乳、ほっけ、調製豆乳(Ca)	れんこん、キャベツ、にんじん、もずく、ねぎ、きゅうり、えのきたけ、干しぶどう、コーン缶	かつお・昆布だし汁、食酢(米酢)、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、本みりん、食塩	クラッカー 牛乳 スコーン	エネルギー 463 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 13.3 g カルシウム 199 mg
17 — 火 —	ごはん — ボークカレー — じゃこ入りサラダ — チーズ	米、パン・食パン(学校給食用)、じゃがいも、マヨドレ、ごま油、三温糖、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、しらす干し(半乾燥)	たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、コーン缶	サンワルド カレールウ、食酢(米酢)、中濃ソース、しょうゆ、ケチャップ、カレー粉	ヨーグルト 牛乳 ツナサンド	エネルギー 497 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 18.1 g カルシウム 251 mg
18 — 水 —	パンズ — 豆腐ハンバーグ — ポテトサラダ — 星形にんじん	強力粉、じゃがいも(蒸し)、米粉、なたね油、メーフルシロップ、マヨドレ、粉糖、パン粉、砂糖、ショートニング	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、鶏もも肉、調製豆乳(Ca)、豆乳、ベーコン	玉葱、人参、かぼちゃ、ブロッコリー、キャベツ、えのきたけ、ミックスベジタブル(冷凍)	ケチャップ、中濃ソース、食酢、ワイン(赤)、食塩、みりん、ドライイースト、無添加コンソメ、ナツメグ	くだもの 牛乳 クリスマスカップケーキ	エネルギー 558 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 21.7 g カルシウム 210 mg

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 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			
19 木	ビビンバ風丼 さつまいもの味噌煮 かみなり汁 野菜ジュース		米、さつまいも、マカロニ、さといも、三温糖、粉糖、ごま油、なたね油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)	野菜ジュース、もやし、人参、だいこん、ごぼう、ほうれん草、ねぎ、たまねぎ、干椎茸	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、本みりん、食塩、ヤマキだしの素	くだもの 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 499 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 13.5 g カルシウム 215 mg
20 金	麦ごはん 鶏肉の唐揚げ風 南瓜煮 コールスローサラダ	みそ汁	米、コーンフロスト、押麦、油、小麦粉、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ハム	かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、玉葱、ごぼう、人参、コーン缶、しめじ、りんご、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	乾燥プルーン 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 497 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 13.7 g カルシウム 180 mg
21 土	麦ごはん 豚肉の生姜焼き さつまいものレモン煮 白菜サラダ	みそ汁	米、さつまいも、押麦、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	はくさい、たまねぎ、もやし、ねぎ、なめこ、さやえんどう、しょうが、焼きのり、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢	くだもの 牛乳 えいようかん せんべい	エネルギー 481 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 10.9 g カルシウム 189 mg
23 月	ドッグロール ポイルウィンナー バイクドポテト キャロットラペ	ガーリックスープ	ロイヤルロール、じゃがいも、米、なたね油、三温糖	牛乳、ウインナー、ツナ油漬缶、さけ(塩)、ベーコン	にんじん、たまねぎ、きゅうり、かぶ、干しぶどう、にんにく、焼きのり、あおのり	酢、しょうゆ、無添加コンソメ、食塩	クッキー 牛乳 鮭ごはん 	エネルギー 461 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 18.7 g カルシウム 158 mg
24 火	五目納豆ごはん 焼きビーフン 豚汁 ミルクチップ		米、ビーフン、三温糖、さといも、ミルクチップ、小麦粉・薄力粉(学校給食用)、ごま油、なたね油、粉糖、砂糖	牛乳、調整豆乳(Ca)、納豆、豚肉(もも)、凍り豆腐、ベーコン、豆みそ、しらす干し、かつお節	にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう、もやし、ねぎ、ごまつな、えのきたけ、にら	しょうゆ、カレー粉	乳酸菌飲料 牛乳 凍り豆腐のショコラケーキ	エネルギー 494 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 17.8 g カルシウム 307 mg
25 水	豚丼 肉野菜炒め 三平汁 みかん		米、パン・食パン、しらたき、じゃがいも、ごま油、三温糖、なたね油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、豚ひき肉、さけ、粉いわし	みかん、たまねぎ、キャベツ、大根、えのきたけ、いちごジャム、もやし、人参、ねぎ、ピーマン、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、オイスターソース、食塩	チーズ 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 499 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 12.9 g カルシウム 194 mg
26 木	麦ごはん 鯖の梅味噌マヨネーズ焼き 五目豆 小松菜のお浸し	すまし汁	米、小麦粉、強力粉、押麦、グラニュー糖、ライムぎ(全粒粉)、小麦はいが、マヨドレ、三温糖、焼ふ、なたね油	牛乳、さわか、無塩バター、大豆(ゆで)、卵、豆みそ	小松菜、もやし、コーン缶、れんこん、人参、えのきたけ、牛蒡、ねぎ、しめじ、梅干し、干椎茸	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、ヤマキだしの素	くだもの 牛乳 胚芽ビスケット	エネルギー 495 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 17.8 g カルシウム 189 mg
27 金	ミートソーススパゲティ ツナとコーンのサラダ ジョアマスクット		スパゲティ、グラニュー糖、なたね油	ジョア鉄&葉酸マスクット、牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶	ホールトマト缶詰、玉葱、キャベツ、人参、大根、コーン缶、きゅうり、ブロッコリー、ピーマン、にんにく	ケチャップ、食酢(米酢)、中濃ソース、無添加コンソメ、食塩	くだもの 牛乳 スティックパイ	エネルギー 475 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 17.2 g カルシウム 377 mg
28 土	麦ごはん 鶏肉の照り焼き きんぴら もやしのごま酢和え	みそ汁	米、上新粉、小麦粉、押麦、三温糖、油、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、調整豆乳(Ca)、豆みそ、ごま	人参、もやし、玉葱、牛蒡、いちごジャム、れんこん、しょうが、さやえんどう、わかめ(乾)、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、食塩	くだもの 牛乳 いちごの米粉蒸しケーキ	エネルギー 462 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 14.9 g カルシウム 207 mg

- 都合により献立変更になる場合があります。(掲示板をご覧ください。)
- 調理工程の都合により、アレルギーを含まない食材を追加使用する場合があります。
- 今月、乳児クラスの朝おやつ果物は<バナナ・オレンジ・りんご・グレープフルーツ・みかん>を使用予定です。
- ごはんにふりかけを添えて提供することがあります。

～行事食を楽しみましょう～ 栄養士 瀬木谷 智子

今年も残り僅かとなってきました(+ +)
日本には年末・年始にかけ、さまざまな行事食があります。
冬至は一年で最も昼間の時間が短い日。この日から日照時間が長くなり太陽が生まれ変わる日とされています。
冬至の日には「ん」が2つ付く食材、南瓜(なんきん)・れんこん・にんじん等を食べる風習があります。これは、いろはかるたの「いろはにほへと…」最後は「ん」でおわりますが、「ん」で終わった後は最初に戻ることから縁起が良いと考えられたそうです。
また、大晦日に食べる年越しそばは、切れやすいことから今年の厄を断ち切るという意味で食べられるようになったそうです。
そして、お正月に食べるおせちは「節目の日に食べる料理＝御節」から始まったと云われ、賢くなるようにと願いが込められた伊達巻などひとつひとつの料理に意味を持っています。
12月の食育で幼児クラスでは『おせちのお話』をする予定です！
お正月に、ぜひお子さんに話を聞いてみてくださいね♪

食事の様子

