

| 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 | | |
| 01 — 土 — | 中華丼 凍り豆腐の煮物 わかめの中華スープ | 米、食パン、三温糖、なたね油、片栗粉、ごま油 | 牛乳、こしあん(生)、豚肉(もも)、凍り豆腐、無塩バター、干しえび | 人参、ほうさい、玉葱、えのきたけ、ねぎ、たけのこ、グリーンピース(冷凍)、干椎茸、わかめ(乾) | しょうゆ、しょうゆ、本みりん、ヤマキだし、の素、食塩 | くだもの 牛乳 小倉トースト | エネルギー 458 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 16.1 g カルシウム 235 mg |
| 03 — 月 — | ゆかり御飯 いわしのじゃがロール 五目豆 ブロッコリーのマヨ添え | 米、じゃがいも、さといも、グラニュー糖、マヨドレ、なたね油、三温糖 | 牛乳、いわし、大豆(ゆで) | ブロッコリー、れんこん、人参、なめこ、ごぼう、ねぎ、トウモロコシ、干椎茸 | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、食塩、カレー粉、パセリ粉 | ビスケット 牛乳 ハートパイ | エネルギー 464 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 18.0 g カルシウム 191 mg |
| 04 — 火 — | すきやき丼 蒸しかぼちゃそぼろあんかけ 呉汁 みかん | 米、小麦粉、しらたき、三温糖、なたね油、片栗粉、焼酎 | 牛乳、豚肉(もも)、鶏ひき肉、大豆(ゆで)、絹ごし豆腐、みそ、くるみ | かぼちゃ、みかん、ほうさい、人参、ねぎ、バナナ、大根、玉葱、ごぼう、しょうが | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、本みりん、食塩 | 乳酸菌飲料 牛乳 バナナクッキー | エネルギー 527 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 17.1 g カルシウム 213 mg |
| 05 — 水 — | ドッグロール 鶏肉のオーロラ焼き さつま芋のバター醤油煮 ほうれん草とコーンのソテー | ロイヤルロール、米、さつまいも、なたね油、マヨドレ、三温糖 | 牛乳、鶏もも肉、鶏ささみ、豚肉(もも)、ベーコン、無塩バター | ほうれん草、玉葱、コーン缶、れんこん、ほうさい、人参、うめ干し、しそ | 昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、酒、しょうゆ、無添加コンソメ、食塩 | くだもの 牛乳 ※ササミの混ぜごはん | エネルギー 504 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 16.9 g カルシウム 172 mg |
| 06 — 木 — | 麦ごはん 凍り豆腐のひき肉蒸し ※きんぴらごぼう ツナキャベツ | 米、小麦粉、押麦、三温糖、片栗粉、油、ごま油、砂糖 | 牛乳、鶏ひき肉、無塩バター、凍り豆腐、ピザ用チーズ、ツナ油漬缶、みそ | キャベツ、人参、ごぼう、きゅうり、ほうれん草、大根、大豆もやし、ねぎ、なめこ、玉葱、干椎茸 | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食酢、本みりん、食塩、ヤマキだし、の素 | くだもの 牛乳 ほうれん草とチーズのスコーン | エネルギー 475 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 17.3 g カルシウム 245 mg |
| 07 — 金 — | ごはん ポークカレー ※春雨サラダ チーズ | 米、じゃがいも、マカロニ、粉糖、三温糖、ごま油、なたね油 | 牛乳、豚肉(もも)、きな粉、ハム | 玉葱、人参、きゅうり、もやし | サンワールド、カレー粉、食酢、ソース、しょうゆ、ケチャップ、食塩、カレー粉 | 乾燥ブルーベリー 牛乳 マカロニきな粉 | エネルギー 481 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 16.7 g カルシウム 246 mg |
| 08 — 土 — | ナポリタン さつまいものマーメイド煮 オニオンスープ | さつまいも、食パン、マヨドレ、なたね油 | 牛乳、ウインナー、ツナ油漬缶 | 玉葱、マッシュルーム、マーマレード、えのきたけ、ピーマン、人参 | ケチャップ、ソース、しょうゆ、無添加コンソメ、食塩 | くだもの 牛乳 ツナマヨトースト | エネルギー 472 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 14.9 g カルシウム 164 mg |
| 10 — 月 — | めかぶ納豆ごはん もやしチャンプル 鮭の粕汁 野菜ジュース | 米、さといも、グラニュー糖、焼酎、片栗粉、ごま油、なたね油 | 牛乳、木綿豆腐、納豆、さけ(塩)、ウインナー、無塩バター、みそ、しらす干し、油揚げ、かつお節 | 野菜ジュース、もやし、大根、玉葱、人参、めかぶわかめ、ねぎ、ごぼう、ピーマン、コーン缶 | 酒かす(清酒)、しょうゆ、しょうゆ、食塩 | 星っこ 牛乳 おふラスク | エネルギー 478 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 19.8 g カルシウム 239 mg |
| 12 — 水 — | 麦ごはん 鯖の味噌煮 たたきごぼう ほうれん草のきのこ和え | 米、小麦粉、さといも、三温糖、押麦、しらたき、ごま油 | 牛乳、さわか、生揚げ、みそ、かつお節 | ごぼう、ほうれん草、人参、えのきたけ、しめじ、ねぎ、干しぶどう、しょうが | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、酢、食塩、ヤマキだし、の素 | チーズ 牛乳 蒸しパン | エネルギー 469 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 11.4 g カルシウム 231 mg |
| 13 — 木 — | 麻婆丼 めかぶ和え ビーフンスープ ソファール | ソファール、米、ロールパン、ビーフン、三温糖、なたね油、片栗粉、ごま油 | 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、生クリーム、みそ、かつお節 | キャベツ、めかぶわかめ、ねぎ、人参、バナナ、胡瓜、コーン缶、もやし、みかん缶、にら、えのきたけ、椎茸、グリーンピース、にんにく | しょうゆ、ケチャップ、食塩、みりん、ヤマキだし、の素 | 野菜ジュース 牛乳 ☆フルーツサンド | エネルギー 544 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 17.6 g カルシウム 338 mg |
| 14 — 金 — | ハンズ 豚肉のアップルソース バイクドポテト サウザンサラダ | じゃがいも、強力粉、三温糖、小麦粉、ショートニング、なたね油、砂糖、マヨドレ、粉糖、油 | 牛乳、豚肉、凍り豆腐、ベーコン、ハム | りんご、キャベツ、大根、玉葱、ブロッコリー、人参、かぶ、コーン缶、レモン果汁、にんにく | しょうゆ、本みりん、ケチャップ、食塩、ドライイースト、無添加コンソメ、ソース、酢、パセリ粉 | くだもの 牛乳 凍り豆腐のショコラケーキ | エネルギー 513 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 23.6 g カルシウム 269 mg |
| 15 — 土 — | 麦ごはん タンドリーチキン 切干大根の煮物 小松菜の胡麻和え | 米、押麦、片栗粉、米粉、なたね油、三温糖 | 牛乳、鶏もも肉、こしあん(生)、ヨーグルト(加糖)、みそ、すりごま、油揚げ | こまつな、もやし、ねぎ、人参、コーン缶、切干大根、なめこ、干椎茸 | かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、本みりん、ヤマキだし、の素、カレー粉、食塩 | くだもの 牛乳 小豆のソフトクッキー | エネルギー 468 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 15.5 g カルシウム 262 mg |
| 17 — 月 — | 麦ごはん わかさぎの唐揚げ 蒸し南瓜 ひじき煮 | 米、白玉粉、押麦、なたね油、片栗粉、三温糖 | 牛乳、わかさぎ、絹ごし豆腐、粉チーズ、大豆(ゆで)、油揚げ | かぼちゃ、ほうさい、えのきたけ、ごぼう、人参、ひじき、干椎茸 | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩 | クラッカー 牛乳 もちもちチーズパン | エネルギー 471 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 15.0 g カルシウム 451 mg |
| 18 — 火 — | 食パン クリームシチュー ツナとコーンのサラダ 乾燥ブルーベリー | 食パン、コーンフロスト、じゃがいも、なたね油 | 牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、無塩バター | 玉葱、キャベツ、ブロッコリー、ブルーベリー(乾)、人参、大根、クリームコーン缶、コーン缶、きゅうり | サンワールド、ホワイトルウ、食酢(米酢)、無添加コンソメ、食塩 | くだもの 牛乳 コーンフレーク | エネルギー 498 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 15.2 g カルシウム 208 mg |
| 19 — 水 — | ☆長崎ちゃんぽん風 じゃが芋とツナの煮物 バナナ | ゆで中華めん、じゃがいも、アイスロール、砂糖、なたね油、片栗粉 | 牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶 | バナナ、人参、キャベツ、玉葱、大豆もやし、コーン缶、いんげん | しょうゆ、酒 | ヨーグルト 牛乳 ☆かたつむりケーキ | エネルギー 485 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 18.2 g カルシウム 174 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 | | |
| 20 | 麦ごはん みそ汁 鶏肉のさっぱり煮 粉ふき芋 野菜の彩和え | 米、じゃがいも、上新粉、小麦粉、押麦、三温糖、油、なたね油 | 牛乳、鶏もも肉、調製豆乳(Ca)、みそ、油揚げ、かつお節 | こまつな、もやし、いちごジャム、大根、人参、コーン缶、ねぎ、ごぼう | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食酢(米酢)、食塩、ヤマキだしのもと | チーズ 牛乳 いちごの米粉蒸しケーキ | エネルギー 477 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 14.6 g カルシウム 226 mg |
| 21 | ごはん キーマカレー 温野菜サラダ ☆ぶどうジュース | 米、小麦粉、なたね油、三温糖、油 | 牛乳、豚ひき肉、こしあん(生) | ぶどうジュース、玉葱、人参、キャベツ、大根、ブロッコリー、ピーマン、干しぶどう、にんにく、生姜 | サンワールド カレールウ、食酢(米酢)、ソース、ケチャップ、食塩、カレー粉 | くだもの 牛乳 あんまん風 | エネルギー 512 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 15.6 g カルシウム 185 mg |
| 22 | 焼きうどん だいこんとツナのおえ物 さつまいものスープ | 茹でうどん(塩分なし)、さつまいも、小麦粉、黒砂糖、なたね油、マヨドレ | 牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、きな粉、ベーコン、ごま、かつお節 | 大根、玉葱、キャベツ、人参、きゅうり、コーン缶、もやし、ピーマン、しいたけ | しょうゆ、酢、無添加コンソメ、食塩、ヤマキだしのもと | くだもの 牛乳 黒糖クッキー | エネルギー 475 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 18.9 g カルシウム 235 mg |
| 25 | 五目納豆ごはん 凍り豆腐の中華炒め じゃっぱ汁 ミルクチップ | さつまいも、米、さといも、ミルクチップ、ごま油、片栗粉、なたね油、三温糖 | 牛乳、納豆、たら、みそ、しらす干し、凍り豆腐、かつお節 | 人参、チンゲンサイ、大根、玉葱、ごぼう、ねぎ、こまつな、えのきたけ、しめじ、にんにく | 酒、しょうゆ、食塩 | クッキー 牛乳 焼き芋 | エネルギー 481 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 10.8 g カルシウム 267 mg |
| 26 | 豚丼 青梗菜とキノコのソテー ちゃんこ汁 乳酸菌飲料 | 米、食パン、しらたき、なたね油、三温糖、片栗粉 | 牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、鶏もも肉、ハム、粉いわし | ピルクル、玉葱、えのきたけ、人参、チンゲンサイ、いちごジャム、大根、まいたけ、しめじ、白菜、にら、生姜 | しょうゆ、本みりん、しょうゆ、食塩 | くだもの 牛乳 ジャムサンド | エネルギー 485 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 11.9 g カルシウム 213 mg |
| 27 | 黒糖ロール ヘルシー鮭フライ かぼちゃのグラッセ コールスローサラダ | 黒糖ロール、米、パン粉、小麦粉、なたね油、三温糖、油 | 牛乳、さけ、鶏ひき肉、鶏もも肉、油揚げ、ハム | かぼちゃ、玉葱、人参、はくさい、もずく、コーン缶、ねぎ、しょうが、にんにく | ソース、酒、しょうゆ、酢、食塩、無添加コンソメ | チーズ 牛乳 こぎつねご飯 | エネルギー 510 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 17.3 g カルシウム 171 mg |
| 28 | 麦ごはん ザンギ ふかし芋 ブロッコリーのマヨネーズ和え | 米、さつまいも、小麦粉、押麦、三温糖、マヨドレ、なたね油、片栗粉、小麦粉 | 牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐 | ブロッコリー、人参、はくさい、もずく、コーン缶、ねぎ、しょうが、にんにく | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、しょうゆ、食塩 | ショア 牛乳 豆腐カップケーキ | エネルギー 494 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 18.3 g カルシウム 201 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場合があります。
- 今月、乳児クラスの朝おやつ果物はくはなナ・オレンジ・いよかん・みかん・みかん缶>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。
- ☆は**ざんが組**のリクエストメニューです。



～リボベジはじめてみませんか?～ 栄養士 瀬木谷 智子

年末から野菜の価格高騰が続いています(;▽;)
 こんな時こそリボベジにチャレンジしてみませんか?
 リボベジとは、家庭で簡単に再生できる野菜のことです。例えば、ネギやレタスなどを水に浸しておくと、根が伸びて新しい葉や茎が再生します。この方法では野菜を一度食べた後でも、**余った部分を再利用**し育てることができます。必要なものは水と少しの手間だけ！室内でも簡単に育ち、環境に優しく無駄なく食材を活用することができる家庭菜園で**初心者にもおすすめ**なエコな方法です。
 3日の給食で提供する豆苗をリボベジし、ひかり組が行うクッキングで使用する予定です。子どもたちと一緒に大切に愛でながら育てますので、成長記録をインスタで報告しますね(´^`)>

食事の様子です♪

