



日曜日	行事	献立	材 料 名			10時おやつ	3時おやつ	エネルギー
			黄 热と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの			
5 月	希望保育	麻婆豆腐、華風和え、バナナ、麦茶	七分つき米(未)、サラダ油、片栗粉、ごま油、砂糖	豆腐、豚ひき肉、米みそ	◎みかん、バナナ、もやし、ねぎ、にんじん、きゅうり、にんにく、しょうが、○気になる野菜	みかん	気になる野菜 ジュース ぼたぼた焼き	E 323.4(448.4) P 12.2(13.0) F 12.9(11.2) 塩 1.5(1.2)
6 火	希望保育	すき焼き風煮、バナナ、すこやかふりかけ、麦茶	七分つき米(未)、しらたき、サラダ油、砂糖	豚肉、焼き豆腐	はくさい、バナナ、たまねぎ、ねぎ、しいたけ	麦茶 ビスコ	プリン	E 259.1(376.9) P 13.7(15.1) F 13.5(14.1) 塩 1.3(1.2)
7 水	希望保育	白菜シチュー、コールスロー、りんごゼリー、麦茶	七分つき米(未)、じゃがいも、サラダ油	牛乳、鶏もも肉、無塩バター	◎バナナ、りんごゼリー、はくさい、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、冷凍とうもろこし	バナナ	ジョア 源氏パイ	E 407.0(510.5) P 15.6(16.1) F 16.6(14.2) 塩 1.4(1.1)
8 木		豚肉のバーベキューソース炒め、ツナサラダ、バナナ、コンソメスープ	◎さつまいも、七分つき米(未)、植物油、砂糖、○食パン、○マヨネーズ	豚肉、ツナ水煮、○牛乳	バナナ、たまねぎ、キャベツ、はくさい、こまつな、にんじん、冷凍とうもろこし、きゅうり、りんご、にんにく、○冷凍とうもろこし	麦茶 ゆで芋	牛乳 コーンマヨトースト★	E 349.7(463.5) P 18.4(18.2) F 15.9(13.9) 塩 1.7(1.4)
9 金		さつまいものコロッケ、ミックスキャベツ、みかん、ふりかけ、みそ汁(わかめ・もやし・焼麩)	七分つき米(未)、さつまいも、パン粉、薄力粉、焼麩、サラダ油	豚ひき肉、米みそ、チーズ、煮干し、炒りごま	◎幼児ぶどうジュース、みかん、キャベツ、もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、わかめ	ぶどうジュース	ソフルール	E 239.4(379.7) P 9.7(10.7) F 6.0(5.9) 塩 1.8(1.4)
10 土		塩野菜あんかけ丼、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉	バナナ、もやし、たまねぎ、チングンサイ、にんじん、しょうが		麦茶 お菓子	E 283.5(403.7) P 11.9(13.1) F 12.4(12.4) 塩 0.9(0.7)
13 火		照焼きチキン、すき昆布煮、みかん、みそ汁(えのき・豆腐・ほうれん草)	七分つき米(未)、しらたき、サラダ油、砂糖、○ごま油、○七分つき米	鶏もも肉、豆腐、米みそ、薄揚げ、煮干し、○かつお節、○炒りごま	◎りんご、みかん、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、すき昆布、しょうが、にんにく	りんご	麦茶 焼きおにぎり★	E 290.6(408.6) P 16.3(17.3) F 8.4(8.2) 塩 1.9(1.6)
14 水		ポークカレー、しょうゆフレンチ、バナナ、牛乳	◎さつまいも、七分つき米(未)、じゃがいも、サラダ油、○ホットケーキ粉、○黒砂糖、○サラダ油、○ごま油	豚肉、牛乳、バター、○調整豆乳	バナナ、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、冷凍とうもろこし、○気になる野菜ジュース	麦茶 ゆで芋	気になる野菜 ジュース マーラーカオ★	E 458.1(570.8) P 15.8(16.4) F 20.0(17.6) 塩 1.9(1.6)
15 木	カミカミメニュー	さばのみりんしようゆ漬け焼き、白菜のゆかりあえ、りんご、さつま汁	七分つき米(未)、さつまいも、○じゃがいも、○薄力粉、○サラダ油	さば、豆腐、米みそ、煮干し、○牛乳、○粉チーズ	◎みかん、はくさい、りんご、だいこん、にんじん、ごぼう、しいたけ、しょうが	みかん	牛乳 ポテトクラッカー★	E 353.5(435.9) P 18.8(16.2) F 18.2(14.2) 塩 1.9(1.5)
16 金		ポトフ、コーンサラダ、みかん、すこやかふりかけ	七分つき米(未)、じゃがいも、サラダ油	鶏もも肉、ウインナー、○牛乳	◎バナナ、みかん、キャベツ、もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、冷凍とうもろこし	バナナ	牛乳 星たべよ	E 264.4(385.8) P 14.0(14.1) F 11.6(10.1) 塩 1.4(1.2)
17 土		白菜のうま煮丼、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉	バナナ、はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、しいたけ		麦茶 お菓子	E 246.5(365.7) P 11.9(13.0) F 9.7(9.7) 塩 1.1(0.9)
19 月		豚肉の生姜焼き、おひたし、りんご、かきたまスープ	七分つき米(未)、砂糖	豚肉、豆腐、卵	◎みかん、りんご、もやし、たまねぎ、はくさい、チングンサイ、ピーマン、にんじん、しょうが	みかん	水 非常用菓子	E 295.4(402.4) P 12.6(13.1) F 17.4(14.8) 塩 1.3(1.0)
20 火		スペニッシュオムレツ、白菜サラダ、みかん、かぶの豆乳スープ	七分つき米(未)、じゃがいも、サラダ油、砂糖、○砂糖	調製豆乳、卵、ベーコン、牛乳、ピザ用チーズ、ツナ水煮、バター	◎バナナ、みかん、はくさい、かぶ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、バセリ、にんにく、みかん缶、○バナナ、○白桃缶、○パイント缶	バナナ	フルーツポンチ★	E 330.6(443.8) P 11.1(12.0) F 15.7(13.5) 塩 1.7(1.3)
21 水	魚の解体ショー	ハンバーグ、洋風きんぴら、りんご、コンソメスープ	七分つき米(未)、じゃがいも、しらたき、サラダ油、パン粉、砂糖	豚ひき肉、ベーコン	◎幼児ぶどうジュース、りんご、たまねぎ、ごぼう、にんじん、ピーマン、しめじ、バセリ	りんごジュース	プリン	E 320.0(323.8) P 14.8(12.8) F 17.5(15.0) 塩 1.4(1.1)
22 木	旬の魚デー	タラフライ、白菜のおかか和え、バナナ、みそ汁(もやし・大根・わかめ)	七分つき米(未)、サラダ油、薄力粉、パン粉	たら、米みそ、煮干し、かつお節、○牛乳	はくさい、バナナ、もやし、だいこん、にんじん、わかめ	麦茶 白い風船	牛乳 ココア蒸しパン★	E 420.3(547.9) P 17.1(19.2) F 17.3(16.5) 塩 1.7(1.5)
23 金		豚肉のカレーソテー、しょうゆフレンチ、スイートスプリング、みそ汁(薄揚げ・ねぎ・じゃがいも)	七分つき米(未)、じゃがいも、サラダ油	豚肉、ちくわ、米みそ、薄揚げ、煮干し、○牛乳	◎りんご、スイートスプリング、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、ねぎ、ピーマン、にんじん、しょうが、にんにく	りんご	牛乳 まがりせんべい	E 312.8(426.9) P 19.2(18.7) F 14.4(13.2) 塩 1.9(1.6)
24 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 317.6(427.4) P 13.5(14.5) F 13.3(12.5) 塩 0.7(0.6)
26 月		千草焼き、納豆和え、りんご、みそ汁(厚揚げ・しめじ・わかめ)	七分つき米(未)、砂糖、○ローリパン	卵、厚揚げ、挽きわり納豆、豚ひき肉、米みそ、煮干し、○牛乳、○ピザ用チーズ、○ウインナー	りんご、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、冷凍とうもろこし、しめじ、わかめ、○キャベツ	麦茶 ビスコ	牛乳 ホットドッグ★	E 372.5(450.6) P 21.8(20.9) F 18.8(17.9) 塩 2.4(1.9)
27 火		ポークソテー オニオソース、大根サラダ、みかん、コーンボタージュ	七分つき米(未)、片栗粉、砂糖、ごま油、サラダ油、砂糖、○ホットケーキミックス、○グラニュー糖	牛乳、豚肉、○豆乳	◎バナナ、みかん、だいこん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、クリームコーン缶、冷凍とうもろこし	バナナ	麦茶 ココアケーキ★	E 355.4(454.4) P 14.4(14.5) F 15.9(13.6) 塩 1.7(1.4)
28 水	スマイルランチ 完全給食	五目うどん、ゼリーアラモード	うどん、砂糖	豚肉、油揚げ、フローズンホイップ、なると、煮干し	◎幼児ぶどうジュース、りんごゼリー、ほうれんそう、みかん缶、ねぎ、にんじん	麦茶 ケーキ★	牛乳	E 479.2(449.3) P 18.3(15.1) F 15.5(14.0) 塩 2.5(1.9)
29 木		カレイの梅焼き、磯香和え、バナナ、きりたんぽ汁	七分つき米(未)、しらたき、きりたんぽ、砂糖、○ホットケーキミックス、○サラダ油	カレイ、鶏もも肉、かつお節、米みそ、○牛乳、○ウインナー、○チーズ	◎りんご、バナナ、もやし、ほうれんそう、ねぎ、ごぼう、まいたけ、にんじん、うめ干し、刻みのり、○ほうれんそう、○冷凍とうもろこし、○にんじん	りんご	牛乳 ケークサレ★	E 315.0(439.7) P 21.3(22.0) F 9.6(9.4) 塩 1.9(1.6)
30 金		鶏のパン粉焼き、ポテトサラダ、みかん、みそ汁(ほうれん草・厚揚げ)	七分つき米(未)、じゃがいも、パン粉、マヨネーズ、オリーブ油、○チョイスビスケット	鶏もも肉、厚揚げ、米みそ、粉チーズ、煮干し、○牛乳	◎バナナ、みかん、ほうれんそう、きゅうり、冷凍とうもろこし、にんじん、パセリ	バナナ	牛乳 チョイスビスケット	E 384.9(476.4) P 20.0(20.8) F 19.3(17.1) 塩 1.5(1.3)
31 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 308.7(417.0) P 12.6(13.6) F 14.7(13.9) 塩 1.1(1.1)

※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。

※茶色字で記載している献立は松組さんの希望献立です。

親子で食の体験を広げよう

行事食に親しむ

冬はお正月や節分などがあり、家族で行事食に親しむよい機会です。お節料理の黒豆には「まめ(まじめ・健康)に暮らせるように」という意味があるように、行事食には家族の幸せや健康などを願うものが少なくありません。その願いや意味を知ることで、食への関心はもちろん、家族を思いやる気持ちもはぐくまれます。



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。お子さんたちが元気に過ごせるよう、そして毎日の給食を楽しみにしてもらえるように安心でおいしい給食づくりに努めてまいります。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。



たべものクイズ

Q 次のうちヤドカリの仲間は?

- ①ワタリガニ ②タラバガニ ③ズワイガニ

A 正解は②。通常、カニの足は5対(10本)ですが、タラバガニは4対(8本)。学術的にヤドカリの仲間に分類されています。

