

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3 時	栄 養 価
		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		
04 /水	ごはん 鶏肉のゴマ味噌焼き 大根なます お雑煮 りんご	精白米 いりごま 砂糖 さといも 小麦粉	普通牛乳 卵 若鶏もも肉 淡色辛みそ 蒸しかまぼこ	だいこん にんじん こまつな りんご	牛乳 ★手作り生どら	エネルギー 546 Kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 14.0 g 炭水化物 80.6 g 食物繊維 2.9 g 食塩相当量 1.5 g
05 /木	ごはん 鮭のチーズ焼き ビーフン炒め トマトスープ バナナ	精白米 ビーフン 調合油	普通牛乳 チーズ さけ	たまねぎ にんじん 青ピーマン トマト キャベツ バナナ	牛乳 黒ゴマビスケット	エネルギー 607 Kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 19.8 g 炭水化物 80.9 g 食物繊維 1.7 g 食塩相当量 1.8 g
♥なかよし給食						
06 /金	わかめごはん 筑前煮 白みそのみそ汁 ゼリー	精白米 白玉粉 さといも こんにゃく 砂糖	普通牛乳 淡色辛みそ わかめ 若鶏もも肉 絹ごし豆腐	ごぼう にんじん 干しいだけ さやいんげん だいこん ほうれんそう	牛乳 ★もちもちパン	エネルギー 533 Kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 12.8 g 炭水化物 81.6 g 食物繊維 6.5 g 食塩相当量 2.3 g
10 /火	ごはん タンドリーチキン ジャーマンポテト ジュリアンスープ みかん	精白米 砂糖 じゃがいも 調合油	普通牛乳 淡色辛みそ 若鶏もも肉 ヨーグルト	たまねぎ とうもろこし しょうが にんにく にんじん みかん	牛乳 肉まん	エネルギー 517 Kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 16.3 g 炭水化物 71.8 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 1.7 g
♥手作りのパンの日						
11 /水	手作りのパン 真たくさんシチュー バナナ	小麦粉 じゃがいも 調合油 精白米 砂糖	普通牛乳 大豆水煮 若鶏もも肉 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん とうもろこし チンゲンサイ しめじ バナナ	牛乳 おにぎりせんべい	エネルギー 676 Kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 19.7 g 炭水化物 92.8 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 1.9 g
12 /木	ごはん 鯖の味噌煮 納豆サラダ すまし汁 りんご	精白米 片栗粉 砂糖 マヨネーズ お麩	普通牛乳 納豆 さば 淡色辛みそ 水煮ツナ缶詰	ねぎ キャベツ にんじん こまつな たまねぎ りんご	★牛乳もち	エネルギー 608 Kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 20.4 g 炭水化物 80.4 g 食物繊維 3.0 g 食塩相当量 2.3 g
13 /金	ごはん ピックしゅうまい 野菜ナムル 中華風コーンスープ オレンジ	精白米 ごま油 片栗粉 砂糖 しゅうまいの皮	普通牛乳 脱脂粉乳 豚ミンチ	キャベツ もやし たまねぎ にんにく ひじき ほうれんそう オレンジ	牛乳 ★大豆ごはん	エネルギー 613 Kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 15.8 g 炭水化物 93.9 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.0 g
☆ママランチデー♥なかよし給食						
16 /月	けんちんうどん さくら豚コロッケ バナナ	うどん 調合油 強力粉 薄力粉 砂糖 無塩バター	普通牛乳 卵 豚小間肉 淡色辛みそ	にんじん ねぎ ぶなしめじ こまつな バナナ	牛乳 ★マラサダ	エネルギー 527 Kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 20.7 g 炭水化物 64.8 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.7 g
17 /火	きのこごはん 真たら磯辺フライ 和風ポテサラ はくさいのみそ汁 ミニトマト	ご飯 じゃがいも マヨネーズ	普通牛乳 淡色辛みそ たら 焼き豚 うす揚げ	しめじ しいたけ エリンギ とうもろこし きゅうり にんじん ミニトマト	牛乳 ぼたぼた焼き	エネルギー 576 Kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 16.8 g 炭水化物 84.2 g 食物繊維 3.9 g 食塩相当量 2.1 g
18 /水	ごはん 鶏ごぼうミンチカツ ツナもやし炒め 野菜スープ みかん	精白米 調合油	普通牛乳 豚ミンチ 水煮ツナ缶詰	もやし にんじん こねぎ こまつな キャベツ しめじ みかん	牛乳 かりんとう	エネルギー 720 Kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 27.3 g 炭水化物 93.3 g 食物繊維 2.9 g 食塩相当量 0.9 g
19 /木	ごはん 育脳ひりかけ 高野豆腐の卵とじ 大根と油揚げのすまし汁 りんご	精白米 いりごま 砂糖	普通牛乳 脱脂粉乳 かつお節 生しらす 卵 油揚げ	あおのり たまねぎ にんじん こまつな だいこん りんご	牛乳 鉄分丸ぼうろ	エネルギー 562 Kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 16.1 g 炭水化物 76.4 g 食物繊維 2.2 g 食塩相当量 1.8 g
20 /金	ごはん 鯖の西京焼き キャベツの胡麻和え 豚汁 チーズ	精白米 三温糖 いりごま 砂糖 小麦粉 さつまいも	普通牛乳 淡色辛みそ さわら 白みそ 豚小間肉 チーズ	バナナ キャベツ さやいんげん だいこん にんじん ごぼう	牛乳 ★さくもちフォカッチャ	エネルギー 596 Kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 19.0 g 炭水化物 75.8 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.7 g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時	栄養価
		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		
23 月	ごはん かぼちゃひき肉サンドフライ ひじきのマヨ和え ビーフンスープ りんご	精白米 調合油 マヨネーズ ビーフン	普通牛乳 煮干し 豚小間肉	ひじき キャベツ ほうれんそう にんじん しめじ りんご	牛乳 源氏パイ	エネルギー 600 Kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 21.8 g 炭水化物 83.0 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 0.9 g
24 火	ナン ドライカレー ごぼうサラダ フルーツ寒天	ナン 調合油 マヨネーズ 精白米 いりごま	普通牛乳 水煮ツナ缶詰 牛ミンチ 豚ミンチ	たまねぎ にんじん 青ピーマン りんご	牛乳 ★ごまとこんぶのおにぎり	エネルギー 571 Kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 27.0 g 炭水化物 65.2 g 食物繊維 5.2 g 食塩相当量 2.0 g
25 水	ごはん 厚揚げの五目煮 野菜たっぷりスープ 金時豆煮豆	精白米 片栗粉 ごま油 砂糖	普通牛乳 豚小間肉 厚揚げ 金時豆	たまねぎ にんじん チンゲンサイ にんじん 切干しいたご こまつな	牛乳 ★りんごジャムサンド	エネルギー 562 Kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 14.2 g 炭水化物 87.9 g 食物繊維 2.4 g 食塩相当量 1.0 g
26 木	ごはん オープンメンチ 切干大根コマネーズサラダ コンソメスープ みかん	精白米 パン粉 マヨネーズ いりごま	普通牛乳 脱脂粉乳 牛ミンチ 豚ミンチ 鶏卵	たまねぎ 切干しいたご キャベツ きゅうり にんじん しめじ みかん	牛乳 海藻バー	エネルギー 604 Kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 22.1 g 炭水化物 78.7 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 1.2 g
27 金	ごはん ひじき佃煮 鶏すき風煮 さつまいもみそ汁 ハビーチーズ	精白米 砂糖 お麩 さつまいも マカロニ	普通牛乳 チーズ 鶏もも肉 厚揚げ 淡色辛みそ	バナナ ひじき たまねぎ にんじん はくさい	牛乳 ★きなこマカロニ	エネルギー 598 Kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 20.0 g 炭水化物 78.0 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 2.1 g
30 月	ごぼうと牛肉の混ぜごはん ほうれん草とえのきのおひたし 大根のみそ汁 ヨーグルト	ご飯 砂糖	普通牛乳 淡色辛みそ 牛小間肉 花かつお うず揚げ ヨーグルト	ごぼう にんじん ほうれんそう えのき しいたご	牛乳 クラッカー	エネルギー 363 Kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 5.2 g 炭水化物 63.5 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.7 g
31 火	ごはん かに玉風 ブロッコリーのソテー 白菜の中華スープ りんご	精白米 片栗粉 じゃがいも 調合油 砂糖	普通牛乳 ハム 卵 かまぼこ 脱脂粉乳	たまねぎ はくさい ブロッコリー にんじん とうもろこし りんご	牛乳 ★人参ケーキ	エネルギー 595 Kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 16.5 g 炭水化物 87.4 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.6 g

●なかよし給食・アレルギー対応なく、全園児に同じ献立が提供できる給食

- *★は手作りおやつ
- *お米は福井県産コシヒカリを使用しています。
- *献立は都合により変更することがありますご了承ください。
- *かまぼこ・ハム・ベーコン・肉だんごは小麦・乳・卵不使用のものを使用しています。

〈月平均値〉

炭水化物 80.0 g
カルシウム 348 mg
鉄 2.5 mg
食物繊維 3.6 g
食塩相当量 1.7 g



どの様なお正月を過ごされましたでしょうか？
新しい年を迎え、心も体も少し引き締まる
時期ですね😊

食事のときの姿勢もピシッと引き締めてみては
いかがでしょうか？

お行儀よく食事をするためには、環境やこどもに
あった机といすの高さも大切になってきます。
調節可能な椅子を使用しているご家庭は
この機会に高さの調節をしてみてください。
子どもの成長も感じられると思います。



今月のママランチデーは
1月16日(月)です。
よろしくお願いいたします。

給食室、管理栄養士の横井ですが
11月より産休・育休より復帰いたしました。
本年もよろしくお願いいたします。

そして、紹介が遅れてしまいましたが
7月より栄養士の上田先生も
仲間に加わりました😊
パンやお菓子作りがとても上手先生なので
これから先生に教わりながら給食室もレベルアッ
プして、子どもたちの喜ぶメニューをたくさん取
り入れていきたいと思ひます。

12月は手作りのパンを作り4.5歳児クラスに
「里山マック」を出店し、大盛況でした🍞！！