

献立表

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	3時おやつ	
04 — 金 —	ツナのトマトソースパスタ バイクドポテト わかめスープ 味付小魚カップリング	じゃがいも、スパゲティ、マッシュマロ、なたね油	牛乳、ツナ水煮缶、味付き小魚カップリング、無塩バター	たまねぎ、ホールトマト缶、にんじん、わかめ(乾)、にんにく、あおのり	ケチャップ、中濃ソース、無添加コンソメ、しょうゆ、食塩	番茶 せんべい 牛乳 玄米フレークスナック	エネルギー 424 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 11.9 g カルシウム 250 mg
05 — 土 —	麦ごはん 豚汁 焼魚 南瓜煮 ブロッコリーのおかか和え	米、小麦粉、さといも、押麦、オリーブ油、三温糖、マヨドし、なたね油	牛乳、さけ、豚肉(もも)、豆みそ、豆乳、ハム、かつお節	かぼちゃ、ブロッコリー、だいこん、ごぼう、ねぎ、たまねぎ、コーン缶、にんじん	しょうゆ、食塩、ほんだし	くだもの 牛乳 ハムと玉葱のスコーン	エネルギー 485 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 15.2 g カルシウム 192 mg
07 — 月 —	ごはん チキンカレー 春雨サラダ ジョア	米、じゃがいも、ごま油、三温糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ハム、ごま	たまねぎ、きゅうり、にんじん、だいこん、にんじん皮むき、もやし、かぶ、かぶ・葉、ほうれんそう	サンワールド カレー粉、食酢(米酢)、しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、食塩、カレー粉	牛乳 ビスケット 牛乳 七草がゆ風	エネルギー 510 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 16.0 g カルシウム 410 mg
08 — 火 —	麦ごはん けんちん汁 鱈の幽庵焼き 紅白なます りんごきんとん	さつまいも、米、三温糖、小麦粉、さといも、押麦、砂糖、なたね油	牛乳、さわら、あずき(乾)、木綿豆腐、カルシウム&鉄ウェハース	だいこん、だいこん、りんご、ねぎ、にんじん、ごぼう、にんじん、ゆず果汁、レモン果汁	本みりん、酢、しょうゆ(うすくち)、昆布だし汁、しょうゆ、食塩、ほんだし	くだもの 牛乳 おしるこ風 ウェハース	エネルギー 522 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 11.6 g カルシウム 408 mg
09 — 水 —	バターロール かぶのスープ タンドリーチキン 茹でカリフラワー・ブロッコリー 蓮根サラダ	ロールパン、米、マヨドし、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ヨーグルト(無糖)、大豆(ゆで)、ベーコン、ごま	かぶ、カリフラワー、ブロッコリー、れんこん、キャベツ、コーン缶、にんじん、もやし、ごぼう、グリーンピース(冷凍)	ケチャップ、しょうゆ、食酢(米酢)、カレー粉、食塩、わかめふりかけ、無添加コンソメ	ヨーグルト 牛乳 わかめごはん	エネルギー 496 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 19.6 g カルシウム 219 mg
10 — 木 —	麦ごはん すまし汁 小判焼き ひじき煮 ミニトマト	米、押麦、黒砂糖、片栗粉、三温糖、なたね油、焼豆	牛乳、豚ひき肉、くるみ、大豆(ゆで)、無塩バター、豆みそ、卵、油揚げ(油抜き)	ねぎ、ミニトマト、しめじ、えのきたけ、ごぼう、にんじん、ひじき、干しいたけ、しそ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	くだもの 牛乳 黒糖クッキー	エネルギー 495 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 20.1 g カルシウム 195 mg
11 — 金 —	麦ごはん みそ汁 豚肉の香味焼き 小松菜の胡麻和え 蓮根煮	米、食パン、押麦、マヨドし、三温糖、なたね油	牛乳、豚肉(ロース)、ツナ油漬缶、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	れんこん、だいこん、ごま、もやし、ねぎ、にんじん、コーン缶、カットわかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、ほんだし、食塩	くだもの 牛乳 ツナサンド	エネルギー 507 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 20.0 g カルシウム 254 mg
12 — 土 —	焼きうどん 里芋煮 海藻スープ	ゆでうどん、さといも、上新粉、小麦粉、砂糖、なたね油、油、三温糖	牛乳、豆乳、豚肉(もも)、かつお節	キャベツ、にんじん、ねぎ、たまねぎ、いちごジャム、もやし、ピーマン、えのきたけ、しいたけ、わかめ(乾)	しょうゆ、かつおだし汁、無添加コンソメ、食塩	くだもの 牛乳 いちごの米粉蒸しケーキ	エネルギー 425 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 11.9 g カルシウム 194 mg
15 — 火 —	ごはん みかん 雌株納豆 高野豆腐の煮物 三平汁	米、白玉粉、じゃがいも、なたね油、三温糖	牛乳、納豆、豆乳、さけ、凍り豆腐、しらす干し、かつお節	みかん、たまねぎ、にんじん、だいこん、めかぶ、コーン缶、グリーンピース(冷凍)、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、ヤマキだし素	牛乳 ふがし 牛乳 モチモチ青のりパン	エネルギー 496 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 13.5 g カルシウム 263 mg
16 — 水 —	ライスミルクロール ガーリックスープ 鮭のマヨネーズ焼き 粉ふき芋 白菜サラダ	焼きそばめん、じゃがいも、強力粉、マヨドし、砂糖、ごま油、ショートニング、なたね油、三温糖、ライストロング、BBJ	牛乳、さけ、豚肉(もも)、ベーコン、しらす干し(半乾燥)	はくさい、たまねぎ、かぶ、キャベツ、にんじん、しめじ、もやし、ピーマン、しいたけ、コーン缶、にんにく、焼きのり	中濃ソース、酢、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酵母(生)、食塩、無添加コンソメ	くだもの 牛乳 焼きそば	エネルギー 505 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 17.2 g カルシウム 209 mg
17 — 木 —	焼き鳥丼 しらすと野菜のおひたし ぶりの粕汁	米、バターロール、ヤマザキ、なたね油、三温糖、粉糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ぶり、豆みそ、しらす干し、きな粉	キャベツ、ごま、だいこん、ねぎ、もやし、ごぼう、にんじん、コーン缶	しょうゆ、酒かす(清酒)、みりん、酒、食塩、ほんだし	ジョア 牛乳 きなこぱん	エネルギー 457 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 17.1 g カルシウム 229 mg
18 — 金 —	麦ごはん すまし汁 みそかつ かぶのあちゃら漬け さつま芋の煮物	さつまいも、米、パン粉、小麦粉、三温糖、押麦、なたね油、砂糖	ヨーグルト(無糖)、豚肉(ヒレ)、絹ごし豆腐、カルシウム&鉄ウェハース、赤みそ	りんご、きゅうり、かぶ、はくさい、えのきたけ、かぶ、しめじ、にんじん、カットわかめ、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、本みりん、ウスターソース、食塩	くだもの 番茶 角切りりんごヨーグルト ウェハース	エネルギー 483 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 10.6 g カルシウム 408 mg
19 — 土 —	ごはん ハヤシライス ツナサラダ みかん	米、食パン、マヨドし、片栗粉、なたね油、油	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶	蜜柑、玉葱、きゃべつ、大根、胡瓜、ブロッコリー、コーン缶、にんじん、しめじ、もやし、マッシュルーム	ごどもブラウンルー、ケチャップ、ウスターソース、食酢(米酢)、食塩	チーズ 牛乳 コーンマヨネーストースト	エネルギー 500 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 15.0 g カルシウム 192 mg
21 — 月 —	麦ごはん みそ汁 ぶり大根 雌株和え ミニトマト	米、小麦粉、オートミール、三温糖、押麦	牛乳、ぶり、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、無塩バター、かつお節	だいこん、キャベツ、かぶ、めかぶ、ミニトマト、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、干しぶどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、ヤマキだし素	牛乳 クッキー 牛乳 オートミールビスキュイ	エネルギー 516 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 18.2 g カルシウム 222 mg
22 — 火 —	あんぱまんライス みかんゼリー 鶏肉の照り焼き 大根とホタテのサラダ 野菜スープ	米、しゅうまいの皮、じゃがいも、はちみつ、マヨドし、三温糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ほたて貝柱、水煮缶	みかん濃縮果汁、だいこん、パイナップル、にんじん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、かぶ、みかん缶、セロリ、コーン缶、アボカド、干しぶどう、にんにく、しょうが	ケチャップ、本みりん、しょうゆ、酢、無添加コンソメ、食塩、しょうゆ(うすくち)	野菜ジュース 牛乳 パインの包み焼き	エネルギー 591 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 18.4 g カルシウム 216 mg

◎食材の都合により献立を変更することがあります。(掲示板をご覧ください)
◎1~3月中で☆印があるものは、ぎんがさんからのリクエストメニューです。



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		
23	豚丼 はくさいのお浸し 水 さつまい 味付小魚カップリング	米、さつまいも、小麦粉、しらたき、三温糖、なたね油、はちみつ	牛乳、豚肉(もも)、鶏むね肉、豆みそ、味付小魚カップリング、絹ごし豆腐、ごま、油揚げ	はくさい、たまねぎ、にんじん、パプリカ、えのきだけ、だいこん、ねぎ、ごぼう、しいたけ、コーン缶、レモン果汁、しょうが	しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)	くだもの 牛乳 バナナケーキ	エネルギー 470 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 13.8 g カルシウム 314 mg
24	ごはん キーマカレー 木 ひじきとササミのサラダ バナナ	米、マヨドレ、三温糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ささみ、ごま	たまねぎ、パプリカ、キャベツ、にんじん、ピーマン、いちごジャム、ブルーベリージャム、干しほうとう、コーン缶、ひじき、にんにく、しょうが	サンワールド カレーパウ、酢、しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ	くだもの 牛乳 ☆クラッカーサンド	エネルギー 522 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 18.0 g カルシウム 205 mg
25	食パン 鶏肉のBBQ焼き 金 ほうれん草とコーンのソテー かぼちゃのグラッセ	食パン、じゃがいも、三温糖、なたね油、メープルシロップ	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン、カルシウム&鉄ウエハース	かぼちゃ、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、皮むき、しめじ、コーン缶、黄ピーマン、にんにく	しょうゆ、ケチャップ、ワイン(白)、無添加コンソメ、食塩、ウスターソース	ヨーグルト 牛乳 コーンフレーク ウエハース	エネルギー 512 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 15.0 g カルシウム 386 mg
26	麦ごはん さばの塩焼き 土 牛蒡煮 茹でブロッコリー	米、小麦粉、さといも、三温糖、マヨドレ、押麦、なたね油	牛乳、さば、豆乳、木綿豆腐、豆みそ	ごぼう、ブロッコリー、はくさい、ねぎ、にんじん、干しほうとう、だいこん	しょうゆ、本みりん、ほんだし、食塩	くだもの 牛乳 蒸しパン	エネルギー 539 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 19.4 g カルシウム 213 mg
28	ごはん 五目納豆 月 きのことわかめの煮浸し ☆鮭の粕汁	米、さといも、グラニュー糖、焼酎、なたね油	牛乳、納豆、さけ(塩)、無塩バター、しらす干し、豆みそ、油揚げ(油抜き)、かつお節	野菜ソース、だいこん、えのきだけ、しめじ、わかめ(生)、ねぎ、にんじん、こまつな、ごぼう、コーン缶、焼きのり	しょうゆ、酒かす(清酒)、しょうゆ(うすくち)、本みりん、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 おふラスク	エネルギー 452 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 18.6 g カルシウム 228 mg
29	カレーうどん だいこんとツナのお和え物 火 ヨーグルト	茹でうどん(塩分なし)、片栗粉、マヨドレ、油、なたね油、三温糖	牛乳、牧場の朝、豚肉(もも)、ツナ油漬缶	だいこん、たまねぎ、ごぼう、きゅうり、にんじん、しめじ、コーン缶、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、カレー粉、しょうゆ、みりん、酢、カレー粉、食塩	くだもの 牛乳 ☆ごぼうスティック	エネルギー 545 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 20.1 g カルシウム 284 mg
30	ドッグロール ポイルウィンナー 水 炒めキャベツ キャロットラペ	ロイヤルロール、じゃがいも、片栗粉、砂糖、なたね油	牛乳、ウィンナー、ツナ油漬缶、無塩バター	キャベツ、にんじん、はくさい、チンゲンサイ、きゅうり、たけのこ、ねぎ、にら、しいたけ	酢、しょうゆ、食塩、ほんだし	チーズ 牛乳 じゃがもち	エネルギー 528 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 21.0 g カルシウム 476 mg
31	麦ごはん ししゃもの甘辛焼き 木 五目豆 茹でカリフラワー・ブロッコリー	米、上新粉、はちみつ、グラニュー糖、押麦、マヨドレ、三温糖、油、なたね油	牛乳、ししゃも、大豆(ゆで)、ごま	カリフラワー、ブロッコリー、れんこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、えのきだけ、もずく、レモン果汁、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酒、みりん、食塩、本みりん	くだもの 牛乳 ☆もちもちココアケーキ	エネルギー 480 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 15.6 g カルシウム 341 mg



今月は...
ひかりさん☆



11月にお箸の食育を行ったひかりさん。
毎年苦戦するお友達の多い箸使いですが、
〈お箸名人カード〉を使って楽しみながらお箸の
動かし方のコツを学び、お家で使っている子も
初めてお箸を持つ子も一生懸命
取り組みました!(^_^)
実際に給食で使い始めるまでもう少し!!
保育の時間にも取り入れて、少しずつ
楽しみながら慣れていきましょうね♪



