

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 10時 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 ビスケット 牛乳 ★手作り生どら	エネルギー 488 Kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 12.5 g 炭水化物 73.5 g 食物繊維 2.4 g 食塩相当量 1.2 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 ソフトせんべい 牛乳 黒ゴマビスケット	エネルギー 536 Kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 17.2 g 炭水化物 74.0 g 食物繊維 1.4 g 食塩相当量 1.5 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 エイセイポーロ 牛乳 ★もちもちパン	エネルギー 483 Kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 11.0 g 炭水化物 77.1 g 食物繊維 5.8 g 食塩相当量 1.9 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 動物BABYビスケット 牛乳 肉まん	エネルギー 523 Kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 17.4 g 炭水化物 71.2 g 食物繊維 2.5 g 食塩相当量 1.4 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 塩せんべい 牛乳 おにぎりせんべい	エネルギー 548 Kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 15.1 g 炭水化物 79.2 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.7 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 エイセイポーロ ★牛乳もち	エネルギー 538 Kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 16.8 g 炭水化物 75.7 g 食物繊維 2.6 g 食塩相当量 1.9 g
13 / 金	ごはん ピクしゅうまい 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 お野菜せんべい 牛乳 ★大豆ごはん	エネルギー 582 Kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 16.7 g 炭水化物 85.5 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 0.9 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 塩せんべい 牛乳 ★マラサダ	エネルギー 479 Kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 18.9 g 炭水化物 60.1 g 食物繊維 3.0 g 食塩相当量 1.5 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 ビスケット 牛乳 ぼたぼた焼き	エネルギー 484 Kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 14.5 g 炭水化物 70.1 g 食物繊維 3.0 g 食塩相当量 1.6 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 ソフトせんべい 牛乳 かりんとう	エネルギー 466 Kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 15.9 g 炭水化物 65.3 g 食物繊維 2.2 g 食塩相当量 0.7 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 カルシウムせんべい 牛乳 鉄分丸ぼうろ	エネルギー 485 Kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 13.1 g 炭水化物 69.0 g 食物繊維 1.8 g 食塩相当量 1.4 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 バナナ 牛乳 ★さくもちフォカッチャ	エネルギー 527 Kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 16.3 g 炭水化物 70.4 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 1.5 g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 10時 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 ピーンスープ りんご	精白米 調合油 マヨネーズ ピーン	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 動物BABYビスケット 牛乳 源氏パイ	エネルギー 517 Kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 17.5 g 炭水化物 74.7 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 0.7 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 ビスケット 牛乳 ★ごまとこんぶのおにぎり	エネルギー 482 Kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 22.6 g 炭水化物 55.3 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 1.5 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 切干しだいこん こまつな	牛乳 ウエハース 牛乳 ★りんごジャムサンド	エネルギー 498 Kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 12.8 g 炭水化物 77.8 g 食物繊維 2.0 g 食塩相当量 0.9 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 切干しだいこん キャベツ きゅうり にんじん しめじ みかん	牛乳 ビスコ 牛乳 海藻バー	エネルギー 553 Kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 20.4 g 炭水化物 63.8 g 食物繊維 2.5 g 食塩相当量 1.0 g
27 / 金	ごはん ひじき佃煮 鶏すき風煮 さつまいものみそ汁 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 バナナ 牛乳 ★きなこマカロニ	エネルギー 524 Kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 17.0 g 炭水化物 71.0 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 1.8 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 だいこん	牛乳 お野菜せんべい 牛乳 クラッカー	エネルギー 378 Kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 8.6 g 炭水化物 59.0 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 1.5 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 エイセイポーロ 牛乳 ★人参ケーキ	エネルギー 532 Kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 14.0 g 炭水化物 81.3 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.3 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 71.3 g
カルシウム 318 mg
鉄 2.0 mg
食物繊維 3.0 g
食塩相当量 1.4 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🍞！！