

曜日	日にち・行事			昼食献立名	材料と体内でのほたらき			栄養価		おやつ		
					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	熱量 Kcal	蛋白質 g	三未以下 添加	午前 (三未以下)	午後 (全員)
土	4	保育始め	18	スパゲティナポリタン 牛乳	(乾)スパゲティ ケチャップ、砂糖 油、菓子	牛乳、ベーコン 粉チーズ	人参、玉ねぎ マッシュルーム ホールコーン ピーマン、カットマト缶	429	14.4		牛乳、菓子	4日：ばかうけ 18日：アンパンマンソフトせんべい
月	6		20	ブリの照り焼き 切干大根の酢の物 かぶのみそ汁	米、砂糖、油 白ごま	牛乳、ブリ、厚揚げ 乾わかめ、中みそ	切干大根、人参 きゅうり、玉ねぎ かぶ、かぶの葉 ゆかり	623	25.5		牛乳、菓子	牛乳 梅の香おにぎり
火	7		21	肉じゃが 白菜のごま酢あえ ひじきふりかけ	米、砂糖、油 じゃがいも、白ごま 菓子	牛乳、豚肉 高野豆腐、乾ひじき ちりめん、乾わかめ 削りかつお、昆布	人参、玉ねぎ、白菜 糸こんにゃく、小松菜 グリーンピース	529	22.1	みかん	牛乳、菓子	牛乳、昆布、アスバラガスビスケット 牛乳、昆布、さやえんどう
水	8	絵本の読み聞かせ (年長組) 杉本先生のリズム指導 (午後)	22	カワイ体操教室 (年長組) 八宝菜 粉ふきいも オレンジ	米、砂糖、ごま油 片栗粉、じゃがいも 小麦粉、マーガリン	牛乳、スキムミルク 平天、豚肉	人参、白菜、玉ねぎ、生姜 水煮たけのこ、きくらげ チンゲン菜、オレンジ レモン果汁、乾しいたけ	674	27.0		牛乳、菓子	牛乳 ベジータケーキ
木	9		23	松風焼き ブロッコリーの塩ゆで かきたま汁	米、砂糖、油、じゃがいも パン粉、片栗粉、白ごま 食パン、マーガリン グラニュー糖、黒ごま	牛乳、鶏ひき肉、卵 豚ひき肉、豆腐 中みそ、青のり粉	人参、玉ねぎ ブロッコリー、白菜 えのきたけ、奴ねぎ	594	25.8		牛乳、菓子	牛乳 ごまクリームサンド
金	10	誕生日会・新年にこにこ会	24	卒園写真(年長組)	誕生日(10日) ロールパン、砂糖、油 じゃがいも、バター 片栗粉、小麦粉 グラニュー糖	牛乳、鶏肉、卵 ウインナー	人参、玉ねぎ、白菜 ブロッコリー、バナナ キャベツ、きゅうり	663	18.7		牛乳、菓子	牛乳、ロールケーキ 牛乳 バタークッキー
土	11		25	きつねうどん 牛乳	乾うどん、砂糖、油 菓子	牛乳、油あげ、鶏肉	玉ねぎ、人参 奴ねぎ	448	17.8		牛乳、菓子	11日：ぼたぼた焼き 25日：星たべよ
月	27	身体計測 (ひよこ組・ひまわり組)	27	ほきの西京焼き れんこんのきんぴら 納豆 みかん	米、砂糖、油 じゃがいも、白ごま 小麦粉、片栗粉 ごま油	牛乳、ホキ、白みそ 納豆、ピザ用チーズ 削りかつお、ちくわ もみのり、ちりめん	人参、れんこん 糸こんにゃく、みかん ピーマン、奴ねぎ	571	27.3		牛乳、菓子	牛乳 ねぎとちりめんのチヂミ
火	14	絵本の読み聞かせ (年少組)	28	身体計測 (年少組・年中組・年長組) 絵本の読み聞かせ (ひまわり組) チキンカレー 大根サラダ パイン缶	米、砂糖、油 じゃがいも、菓子 カレールウ	牛乳、鶏肉 大豆、小魚	人参、きゅうり、大根 玉ねぎ、パイン缶 グリーンピース	609	19.1		牛乳、菓子	牛乳、小魚、シガーフライ 牛乳、小魚、エアリアル
水	15	カワイ体操教室 (年中組)	29	スマイルキッズサッカー (年中組) 新入園児健康診断 高野豆腐の五目煮 小松菜とツナのあえもの 手作りふりかけ	米、砂糖、油 じゃがいも、白ごま さつまいも	牛乳、鶏肉、ツナ缶 高野豆腐、青のり粉 削りかつお	人参、玉ねぎ、小松菜 グリーンピース、もやし 乾しいたけ、ゆかり りんご	562	22.5		牛乳、菓子	牛乳 さつまいもとりんごのきんとん
木	16	保育参観 (ひよこ組) 絵本の読み聞かせ (年中組)	30	避難訓練 マーボー豆腐 華風あえ バナナ	米、砂糖、油 片栗粉、ごま油 白ごま、マヨネーズ 食パン	牛乳、豆腐、赤味噌 豚ひき肉、ちりめん 青のり粉	人参、玉ねぎ、にら 生姜、キャベツ もやし、赤ピーマン 乾しいたけ、バナナ	522	23.6		牛乳、菓子	牛乳 ごまじゃこトースト
金	17	保育参観 (ひまわり組)	31	鶏肉の竜田揚げ 七草入りごま和え 煮豆	米、砂糖、油 白ごま、小麦粉 マーガリン、片栗粉	牛乳、鶏肉、金時豆 スキムミルク、黒豆	生姜、人参、白菜 ほうれん草、かぶ かぶの葉、大根	632	20.6	ひじき ごはん	牛乳、菓子	牛乳 黒豆蒸しパン

☆おせち料理について☆

おせち料理は、もともと季節の変わり目の節句に神様にお供えた料理でした。しかし正月が最も重要な節句であることから、やがておせち料理と言えば正月料理を指すようになりました。えびは長寿、かずのこは子孫繁栄、田作りは豊作、黒豆は健康、きんとんは金運を得る縁起物など様々な願いが込められています。



誕生日会

- ◎赤飯
- ◎鶏肉のごまみそ焼き
- ◎七福なます
- ◎すまし汁
- ◎みかん

この献立の栄養価は3～5歳児の平均で作成されています。平均の熱量は571kcalでたんぱく質は22.0gです。

