

曜日	日にち・行事			昼食献立名	材料と体内でのはたらき			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	三歳以下 添加	午前 (三歳以下)	午後 (全員)
月 5	保育始め	19	卒園写真撮影 (年長組)	鶏肉のカレーじょうゆ焼き 大根の和え物 パイン缶	米、油、砂糖 白ごま、菓子	牛乳、鶏肉 小魚	大根、人参 パイン缶	491	20.3		牛乳、菓子	牛乳、小魚の甘辛、シガーフライ 牛乳、小魚の甘辛、ベジたべる
火 6		20		ぶりの照り焼き 切干大根の酢の物 かぶのみそ汁	米、油、砂糖 小麦粉、マーガリン	牛乳、ぶり 削りかつお、厚揚げ 乾わかめ、中みそ スキミルク	切干大根、人参 きゅうり、玉ねぎ かぶ、かぶの葉 レモン	641	25.2		牛乳、菓子	牛乳 ベジータケーキ
水 7	絵本読み聞かせ(年少組) 杉本先生リズム指導(午後)	21	絵本読み聞かせ(年中組) カワイイ体操指導(年長組)	赤魚の竜田揚げ 七草入りごまあえ 黒豆	米、油、砂糖 白ごま、さつまいも 黒豆	牛乳、赤魚 黒豆、豆乳	生姜、人参 ほうれん草、白菜 かぶ、かぶの葉 大根、りんご	516	19.4	ひじき ごはん	牛乳、菓子	牛乳 さつまいもとりんごのきんとん
木 8		22	身体計測 (年少・年中・年長組)	ちゃんぽん麺 焼きポテト バナナ	ゆで中華麺、油 砂糖、じゃがいも 小麦粉、マーガリン	牛乳、平天、豚肉 なると、青のり粉 スキミルク 甘納豆	もやし、人参 キャベツ、玉ねぎ ホールコーン 奴ねぎ、バナナ	529	22.5		牛乳、菓子	牛乳 甘納豆蒸しパン
金 9	誕生会・にこにこ会	23	保育参観 (0・2歳児)	誕生会(9日) 松風焼き のっぺい汁 プロッコリーの塩ゆで	米、油、砂糖、片栗粉 里芋、ごま油 白ごま、食パン マヨネーズ	牛乳、鶏ひき肉 豚ひき肉、豆腐 中みそ、青のり粉 ちくわ、ちりめん	人参、玉ねぎ プロッコリー、大根 えのき、奴ねぎ	590	25.1		牛乳、菓子	牛乳、ロールケーキ 牛乳 ごまじゃこトースト
土 10		24		スペゲティナポリタン ごま塩サラダ 牛乳	乾スパゲティ、油 砂糖、ケチャップ 白ごま、菓子	牛乳、ベーコン 粉チーズ	人参、玉ねぎ しめじ ホールコーン ピーマン カットトマト缶、小松菜	471	16.0		牛乳、菓子	10日:ばかりけ 24日:ぼたぼたやき
月 11		26	身体計測 (ひよこ・ひまわり組)	高野豆腐の五目煮 小松菜とツナの和え物 バナナ	米、油、砂糖 じゃがいも、白ごま	牛乳、鶏肉 高野豆腐、ツナ缶 ちりめん、昆布佃煮	人参、玉ねぎ 乾しいたけ グリンピース、小松菜 もやし、バナナ	602	22.6		牛乳、菓子	牛乳 昆布とじゃこのおにぎり
火 13	絵本読み聞かせ (年長組)	27	避難訓練	肉じゃが 白菜のごま酢あえ 手作りふりかけ	米、油、砂糖 じゃがいも、白ごま 食パン バナナクリーム	牛乳、豚肉、高野豆腐 乾わかめ、小魚 青のり粉 削りかつお	人参、玉ねぎ 糸こんにゃく グリンピース、白菜 小松菜	607	22.6		牛乳、菓子	牛乳 バナナクリームサンド
水 14	カワイイ体操指導 (年中組)	28	絵本読み聞かせ(ひまわり組) スマイルキッズサッカー(年長組)	中華丼 華風あえ みかん	米、砂糖、ごま油 片栗粉、菓子	牛乳、豚肉 平天、ロースハム 昆布	人参、白菜、玉ねぎ 乾しいたけ、乾きくらげ チングル菜、生姜 キャベツ、もやし、みかん	520	19.7		牛乳、菓子	牛乳、昆布、横綱あられ 牛乳、昆布、おさつスナック
木 15	保育参観 (1歳児)	29	新入園児健康診断	ロールパン オレンジ 花野菜のシチュー グリーンサラダ	ロールパン、油 砂糖、じゃがいも 小麦粉、バター 片栗粉、グラニュー糖	牛乳、鶏肉 ウインナー、きな粉 卵	人参、玉ねぎ 白菜、カリフラワー プロッコリー、キャベツ きゅうり、オレンジ	527	18.3		牛乳、菓子	牛乳 きな粉クッキー
金 16		30		さわらの西京焼き れんこんのきんぴら 納豆	米、油、砂糖 じゃがいも、白ごま さつまいも、粉糖	牛乳、さわら、白みそ 中みそ、ちくわ 納豆、削りかつお もみのり	人参、れんこん 糸こんにゃく ピーマン、奴ねぎ	589	26.0		牛乳、菓子	牛乳 さつまいものステック揚げ
土 17		31		みそけんちんうどん 青菜の磯あえ 牛乳	乾うどん、油 里芋、菓子	牛乳、豚肉 油揚げ、中みそ 塩こんぶ	人参、大根 ごぼう、糸こんにゃく 奴ねぎ、小松菜 もやし	453	19.6		牛乳、菓子	17日:アンパンマンソフトせんべい 31日:ばかりけ

今月の給食にはおせち料理のメニューがたくさん登場します。

また7日には七草を使ったごまあえも提供します。

給食を通して行事食を知って楽しく食べてもらえたたらと思います！

● 黒豆

黒は邪悪なものをよける色として古くから伝えられています。豆は「マメに働いて暮らす」という意味が込められていることから勤勉と健康を願った食材です。

● きんとん

「金団」と書き、金運を願う意味が込められています。

● ぶり

ぶりは成長によって名前が変わる出世魚です。
これにちなみ出世しますようにという願いが込められています。
給食では照り焼きを作ります！

● なます

人参や大根の色合いがお祝いの飾りに使う「水引き」に似ているため、縁起がよいとされています。

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545kcalでたんぱく質は21.4gです。

誕生会

☆赤飯 ☆すまし汁☆鶏肉のごまみそ焼き
☆みかん ☆七福なます

