

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
4 月	カレーライス 白菜スープ 若布サラダ(ツナ) ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・ぶたロース・なると・まぐろ油漬缶詰・ヨーグルト・若鶏もも皮なし	菓子・精白米・じゃがいも・調合油・いりごま・そうめん	たまねぎ・にんじん・はくさい・長ねぎ・塩わかめ・きゅうり・キャベツ・乾しいたけ・ほうれんそう
		にゅうめん 麦茶			
5 火	ご飯 なめこ汁 豚肉のりんごソースがけ キャベツともやしのおかか合え ブロッコリーの塩ゆで 果物(みかん)	ヨーグルト 麦茶	ヨーグルト・絹ごし豆腐・赤色辛みそ・削り節・煮干し・ぶたロース・牛乳	精白米・三温糖・マヨネーズ・さつまいも・調合油・粉糖	なめこ・こねぎ・りんご・たまねぎ・キャベツ・りょくとうもやし・にんじん・ブロッコリー・みかん
		さつま芋スティック砂糖がけ 牛乳			
6 水	バターロールパン キャベツのスープ ★和風ハンバーグ きのこソテー 粉ふき芋 ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・淡色辛みそ・ヨーグルト	菓子・バターロールパン・有塩バター・パン粉・すりごま・片栗粉・三温糖・オリーブ油・じゃがいも・薄力粉	キャベツ・えのきたけ・たまねぎ・にんじん・生しいたけ・ぶなしめじ・にんにく・赤ピーマン・パセリ・レモン果汁
		マドレーヌ 牛乳			
7 木	ごま塩ご飯 味噌汁 チキンカツ 茹でキャベツ かぼちゃの甘煮 果物(みかん)	ジュース 菓子	赤色辛みそ・削り節・煮干し・若鶏もも皮なし・鶏卵	菓子・精白米・ごましお・車ふ・薄力粉・パン粉・調合油・マヨネーズ・三温糖	りんごジュース・たまねぎ・みずな・キャベツ・きゅうり・にんじん・くりかぼちゃ・みかん・ほうれんそう・だいこん・かぶ・かぶの葉
		七草がゆ 麦茶			
8 金	ご飯 吉野汁 鮭のみそ照り焼き さつまいものレモン煮 金平牛蒡 ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・若鶏もも・さけ・赤色辛みそ・ヨーグルト・あずき	菓子・精白米・さといも・糸こんにゃく・片栗粉・さつまいも・三温糖・調合油・いりごま	にんじん・ほうれんそう・だいこん・生しいたけ・レモン果汁・ごぼう
		お汁粉 おせんべい 麦茶			
9 土	スパゲッティナポリタン オニオンスープ(チンゲン菜) ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・ロースハム・ベーコン・パルメザンチーズ・ヨーグルト・まぐろ油漬缶詰	菓子・スパゲティ・調合油・食パン・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・トマトケチャップ・トマトホール缶詰・チンゲンサイ・キャベツ・ブロッコリー・冷凍コーン・きゅうり
		ツナサンド 牛乳			
12 火	麻婆丼 クリームコーンスープ 春雨サラダ りんご	ヨーグルト 麦茶	ヨーグルト・木綿豆腐・ぶたひき肉・赤色辛みそ・鶏卵・ロースハム・牛乳	精白米・調合油・三温糖・片栗粉・はるさめ・ロールパン・グラニュー糖	長ねぎ・しょうが・にんにく・コーン缶詰クリーム・たまねぎ・にんじん・にら・きゅうり・りんご
		揚げパン 牛乳			
13 水	天然酵母パン ミネストローネスープ キッシュ 温野菜 ヨーグルト	果物(バナナ) 麦茶	鶏卵・ベーコン・プロセスチーズ・ヨーグルト・若鶏もも皮なし・油揚げ	レーズンボール(乳児牛乳パン)・スパゲティ・有塩バター・調合油・マヨネーズ・三温糖	バナナ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリー・にんにく・パセリ・トマトホール缶詰・ほうれんそう・赤ピーマン・ブロッコリー・くりかぼちゃ・ごぼう・乾しいたけ
		五目おこわ 麦茶			
14 木	ご飯 けんちん汁 揚げ鶏のソースがけ ポテトサラダ 茹で人参 果物(みかん)	ジュース 菓子	木綿豆腐・赤色辛みそ・若鶏もも皮なし・ロースハム・牛乳・鶏卵	菓子・精白米・糸こんにゃく・調合油・片栗粉・三温糖・じゃがいも・マヨネーズ・薄力粉・黒砂糖・いりごま	りんごジュース・ごぼう・にんじん・だいこん・長ねぎ・しょうが・たまねぎ・きゅうり・キャベツ・みかん
		がんづき 麦茶			
15 金	ぶりかけご飯 味噌汁 変わりしゅうまい チャフチェ ブロッコリーの塩ゆで 果物(みかん)	牛乳 菓子	牛乳・赤色辛みそ・削り節・煮干し・ぶたひき肉・ベーコン	菓子・精白米・車ふ・ごま油・片栗粉・しゅうまいの皮・マロニー・三温糖・マヨネーズ・スパゲティ・オリーブ油	はくさい・塩わかめ・ゆでたけのこ・しょうが・にんにく・生しいたけ・黄ピーマン・赤ピーマン・りょくとうもやし・ブロッコリー・みかん・たまねぎ・こまつな・エリンギ
		★スープスパゲッティ 牛乳			
16 土	かたやきそば 若布スープ ナムル ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・ぶたロース・なると・ヨーグルト・若鶏もも皮なし	菓子・中華めん・ごま油・三温糖・片栗粉・いりごま・精白米・調合油	はくさい・にんじん・ほうれんそう・塩わかめ・長ねぎ・りょくとうもやし・きゅうり・乾しいたけ
		炊き込みご飯 麦茶			
18 月	ご飯 鶏つくね汁 サバの塩焼き さつまいもの甘煮 きゅうりの即席漬 果物(みかん)	牛乳 菓子	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・淡色辛みそ・さば・ぶたロース	菓子・精白米・片栗粉・調合油・さつまいも・三温糖・ゆでうどん	長ねぎ・しょうが・ごぼう・にんじん・はくさい・きゅうり・みかん・たまねぎ
		カレーうどん 麦茶			
19 火	豚肉の旨煮丼 すまし汁 オリエンタルサラダ(ツナ) 果物(バナナ)	ジュース 菓子	ぶたロース・木綿豆腐・削り節・まぐろ油漬缶詰・牛乳	菓子・精白米・調合油・ごま油・三温糖・片栗粉・コーンフレーク・食パン	りんごジュース・にんじん・たまねぎ・キャベツ・えのきたけ・ぶなしめじ・にんにく・チンゲンサイ・ほうれんそう・長ねぎ・きゅうり・バナナ・いちごジャム
		ジャムサンド 牛乳			

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 肪(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(レチノール当量: RE)(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
幼児	519	19.2	15.1	231	1.8	160	0.30	0.37	36	3.7	2.2
乳児	615	22.1	17.8	199	2.3	189	0.36	0.35	47	4.9	2.7

※★印は、新メニューです。
 ※おやつの上段は、乳児の午前のおやつです。
 ※乳児のマヨネーズは、卵の入っていないものを使用しています。
 ※材料の入荷状況により、献立を変更する場合があります。

日曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
20 水	牛乳パン 南瓜バタージュ チキンのトマト煮 野菜ソテー ショア (1歳はヨーグルト)	果物(バナナ) 麦茶 焼きおにぎり 麦茶	牛乳・若鶏もも皮なし・ショア(ヨーグルト)	牛乳パン・片栗粉・調合油・オリーブ油・三温糖・有塩バター・精白米・ごま油	バナナ・冷凍くりかぼちゃ・たまねぎ・にんじん・パセリ・にんにく・トマトホール缶詰・トマトケチャップ・キャベツ・りょくとうもやし・赤ピーマン・青ピーマン
21 木	お赤飯 味噌汁 鯖の香味焼き 根菜の五目煮 ポテトフライ 果物(みかん)	ヨーグルト 麦茶 いちごのロールケーキ 麦茶	ヨーグルト・ささげ・絹ごし豆腐・赤色辛みそ・削り節・煮干し・さわら・さつま揚げ	ごましお・調合油・三温糖・フライドポテト・ロールケーキ	えのきだけ・ほうれんそう・しょうが・長ねぎ・れんこん・ごぼう・にんじん・生しいたけ・さやいんげん・みかん
22 金	バターライス 野菜のカレースープ 豚肉のステーキソースかけ スパゲティサラダ ブロッコリーの塩ゆで 果物(りんご)	牛乳 菓子 焼き芋 麦茶	牛乳・ベーコン・ぶたロース・ロースハム	菓子・精白米・有塩バター・じゃがいも・調合油・三温糖・スパゲティ・マヨネーズ・さつまいも	パセリ・たまねぎ・にんじん・キャベツ・ブロッコリー・りんご
23 土	ミートソーススパゲティ 白菜スープ グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 ラスク 牛乳 菓子	通牛乳・鶏ひき肉・ぶたひき肉・パルメザンチーズ・なると・ヨーグルト	菓子・スパゲティ・有塩バター・三温糖・調合油・いりごま・食パン・グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・トマトホール缶詰・トマトケチャップ・にんにく・セロリー・はくさい・長ねぎ・キャベツ・きゅうり
25 月	ご飯 味噌汁 酢鶏 もやしとほうれん草の胡麻和え ヨーグルト	牛乳 菓子 ほうとう風 麦茶	牛乳・赤色辛みそ・削り節・煮干し・若鶏もも皮なし・ヨーグルト・ぶたロース・油揚げ・淡色辛みそ	菓子・精白米・車ふ・片栗粉・調合油・さつまいも・三温糖・すりごま・うどん	長ねぎ・塩わかめ・しょうが・にんじん・たまねぎ・青ピーマン・乾しいたけ・トマトケチャップ・りょくとうもやし・ほうれんそう・くりかぼちゃ・だいこん・ごぼう
26 火	青菜ご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き ぶり大根 キャベツと塩昆布のお浸し 果物(みかん)	ヨーグルト 麦茶 ピザトースト 牛乳	ヨーグルト・油揚げ・赤色辛みそ・削り節・煮干し・ぶり・ベーコン・ピザ用チーズ・牛乳	精白米・三温糖・ごま油・食パン・調合油	りょくとうもやし・だいこん・キャベツ・塩昆布・みかん・たまねぎ・青ピーマン・トマトケチャップ
27 水	バターロール 白菜とえのきのスープ スパニッシュオムレツ ブロッコリーのごまサラダ 茹で人参 ヨーグルト	果物(バナナ) 麦茶 豚肉の生姜ご飯 麦茶	鶏卵・ベーコン・ロースハム・ヨーグルト・ぶたロース	バターロール・有塩バター・じゃがいも・調合油・いりごま・マヨネーズ・精白米・三温糖	バナナ・はくさい・えのきだけ・たまねぎ・パセリ・トマトケチャップ・ブロッコリー・キャベツ・にんじん・しょうが・こねぎ
28 木	ぶりかけご飯 味噌汁 はんぺんの磯辺揚げ マロニーの金平 ブロッコリーの塩ゆで 果物(みかん)	ジュース 菓子 タンメン 麦茶	赤色辛みそ・削り節・煮干し・はんぺん・ぶたロース	菓子・精白米・じゃがいも・天ぷら粉・調合油・マロニー・三温糖・ごま油・マヨネーズ・中華めん	りんごジュース・たまねぎ・あおのり・ごぼう・にんじん・ブロッコリー・みかん・キャベツ・はくさい・りょくとうもやし・青ピーマン・長ねぎ
29 金	ご飯 味噌汁 中華風ローストチキン 生揚げの煮浸し フレッシュサラダ 果物(柑橘類)	牛乳 菓子 じゃが芋たんぼ 牛乳 菓子	牛乳・赤色辛みそ・削り節・煮干し・若鶏もも皮なし・生揚げ	菓子・精白米・三温糖・ごま油・マヨネーズ・じゃがいも・片栗粉・調合油	キャベツ・塩わかめ・たまねぎ・しょうが・にんにく・長ねぎ・ぶなしめじ・にんじん・きゅうり・りんご・みかん
30 土	チャンポンうどん さつまいものサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 炊き込みご飯(ツナ缶) 麦茶	牛乳・ぶたロース・削り節・ヨーグルト・まぐろ油漬缶詰	菓子・うどん・ごま油・さつまいも・マヨネーズ・精白米・調合油・三温糖	にんじん・ゆでたけのこ・キャベツ・にら・りょくとうもやし・長ねぎ・きゅうり・たまねぎ

本年も調理室一同
おいしく安全な給食作り
を心掛けたいと思います
よろしくお願いたします

鏡開きで健康を祈る

鏡開きとはお正月にお供えした鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています(地方によっては日にちが異なります)。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切ることは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。

食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

- 免疫力アップ: ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物
- 体力をつける: 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど



春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはんに七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近ではスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましよう。

