

日曜	乳幼児昼食	1.2歳児午前			1~5歳児午後			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg
		献立名	おやつ	おやつ	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの	
1 月	ごはん スープ 酢鶏 ビーフンの和え物 バナナ 牛乳	やさいかそく	牛乳 ごまちゃんすこう	牛乳 ごまちゃんすこう	米 ビーフン 片栗粉 小麦粉 じゃが芋 白ごま	鶏肉 牛乳	絹さや たけのこ コーン 玉葱 ピーマン バナナ 人参 小松菜	577 20.6 232
2 火	キーマカレー スープ 花野菜とツナのソテー オレンジ 牛乳	やさいかそく	牛乳 おさつステック	牛乳 おさつステック	米 じゃが芋 さつまいも	豚ひき肉 牛乳 大豆ミート ツナ	玉葱 もやし カリフラワー 人参 パセリ オレンジ 白菜 ブロッコリー	520 21 239
3 水	ごはん みそ汁 鶏肉のねぎしょうゆだれ 糸こんにゃくの炒り煮 黄桃缶 牛乳	やさいかそく	牛乳 人参ピラフ	牛乳 人参ピラフ	米	鶏肉 さつまいも 牛乳	ほうれん草 糸こんにゃく 白菜 エリンギ 人参 黄桃缶 長葱 ごぼう パセリ	505 23.5 221
4 木	わかめごはん みそ汁 すき焼き風煮物 かぼちゃサラダ パイナップル 牛乳	やさいかそく	牛乳 マカロニきなこ	牛乳 マカロニきなこ	米 マカロニ エッグケア	豆腐 きなこ 豚こま肉 牛乳	なめこ えのき コーン わかめ 長葱 しらたき パイナップル 白菜 人参 かぼちゃ	545 25.5 282
5 金	鶏塩うどん 厚焼き玉子 わかめとキャベツのごま和え バナナ 牛乳	やさいかそく	牛乳 菜めしおにぎり	牛乳 菜めしおにぎり	うどん 白ごま 米	鶏肉 厚焼き玉子 牛乳	大根 しめじ 菜めしの素 玉葱 小松菜 バナナ 人参 わかめ キャベツ	527 20.4 473
6 土	タコライス スープ チキンサラダ みかん缶 牛乳	やさいかそく	牛乳 フルーツゼリー	牛乳 フルーツゼリー	米 エッグケア ゼリーの素	豚ひき肉 牛乳 鶏ささみ	玉葱 いんげん みかん缶 コーン 白菜 パイン缶 レタス 胡瓜 白桃缶	473 19.5 202
8 月	♪新潟県の料理♪ ごはん みそ汁 つくね焼き きりざい パイナップル 牛乳	ハイハイン	牛乳 かやくごはん	牛乳 かやくごはん	米 お麩 片栗粉	豚ひき肉 牛乳 大豆 鶏肉 納豆	もやし コーン 大根 いんげん 長葱 ピーマン 野菜菜 しめじ 人参 生姜 パイナップル	549 24.6 220
9 火	ごはん 春色クリームシチュー ジュリアンサラダ バナナ 牛乳	やさいかそく	牛乳 お麩ラスク サラダせんべい	牛乳 お麩ラスク サラダせんべい	米 エッグケア バター お麩 じゃが芋 サラダせんべい	鶏肉 牛乳 豆乳 ツナ	ピーマン 人参 胡瓜 玉葱 アスパラ スナップエンドウ キャベツ バナナ	517 20.6 208
10 水	ごはん みそ汁 さわらの煮つけ かわりきんぴら 白桃缶 牛乳	ハイハイン	牛乳 マスケットゼリー マンナビスケット	牛乳 マスケットゼリー マンナビスケット	米 マンナビスケット 白ごま ゼリーの素	さわら 豚こま肉 牛乳	えのき ごぼう いんげん キャベツ 人参 白桃缶 生姜 大根	511 23.1 278
11 木	ビビンバ丼 スープ 春雨ナムル バナナ 牛乳	ハイハイン	牛乳 クッキー	牛乳 クッキー	米 小麦粉 白ごま ホットケーキミックス 春雨	豚ひき肉 鶏卵 豆乳 大豆ミート 大豆ミート 厚揚げ 牛乳	にんにく ほうれん草 玉葱 バナナ 生姜 もやし 菜だいこん 長葱 人参 胡瓜	530 21.8 268
12 金	ごはん すまし汁 厚揚げのみそ炒め ひじきの煮物 オレンジ 牛乳	やさいかそく	牛乳 みたらしいもちもち	牛乳 みたらしいもちもち	米 じゃが芋 そうめん 片栗粉	厚揚げ 牛乳 豚こま肉 油揚げ	玉葱 しめじ 絹さや ほうれん草 ひじき オレンジ キャベツ 人参	486 22.1 365
13 土	ごはん みそ汁 鶏肉のおろしだれ じゃが芋そぼろみそ炒め 白桃缶 牛乳	ハイハイン	牛乳 春雨スープ	牛乳 春雨スープ	米 春雨 片栗粉 じゃが芋	鶏肉 豚ひき肉 牛乳	絹さや 菜だいこん 人参 玉葱 白桃缶 えのき 大根 白菜 生姜	493 25.6 207



入園&進級おめでとございます

給食の時間が楽しみになるように、
安全でおいしい給食を作っていきます！
本年度もよろしくお願ひします。

給食室スタッフ一同



8日 新潟の料理
(きりざい)

15日 はじめまして会ランチ

お誕生会

26日 春の香りランチ



幼児

日曜	乳幼児昼食		1.2歳児午前		1~5歳児午後		主な材料			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg
	献立名		おやつ	おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの			
15 月	☆はじめまして会☆ 赤飯 すまし汁 鯖の天ぷら甘辛だれ 酢の物 パナナ 牛乳	やさいかぞく	牛乳 焼きそば	牛乳 焼きそば	もち米 花魁 中華めん 米 小麦粉 黒ごま 片栗粉	小豆 豆乳 ツナ 豆腐 牛乳 さわら 豚こま肉	長葱 人参 玉葱 胡瓜 大根 キャベツ わかめ バナナ ピーマン	577 25.8 236		
16 火	ハヤシライス スープ 白菜とちくわのドレ和え オレンジ 牛乳	やさいかぞく	牛乳 大豆ビスケット	牛乳 大豆ビスケット	米 小麦粉	豚こま肉 ツナ 大豆ミート 牛乳 ちくわ	パセリ 人参 小松菜 胡瓜 マッシュルーム にんにく 白ネ オレンジ	484 21.2 236		
17 水	ごはん すまし汁 さばのみそ煮 切干大根のサラダ 黄桃缶 牛乳	やさいかぞく	牛乳 いちごゼリー	牛乳 いちごゼリー	米 エッグケア そうめん ゼリーの素 片栗粉 あおぞらせんべい	さば 牛乳	万能ねぎ 黄桃缶 生姜 切干大根 胡瓜 人参	538 21.8 208		
18 木	ごはん みそ汁 高野豆腐のスタミナ卵とし ポテトサラダ パイナップル 牛乳	やさいかぞく	牛乳 マカロニポリタン	牛乳 マカロニポリタン	米 マカロニ じゃが芋 エッグケア	高野豆腐 豚ひき肉 豚こま肉 牛乳 卵	なめこ 大根 コーン ピーマン 菜だいこん 人参 えのき バイナップル	483 23.9 273		
19 金	ごはん みそ汁 鶏肉のチャーシュー風 大根とさつま揚げ煮 オレンジ 牛乳	やさいかぞく	牛乳 フライドポテト	牛乳 フライドポテト	米 じゃが芋 フライドポテト	豆腐 さつま芋 鶏肉 牛乳	絹さや オレンジ 大根 にんにく 人参 生姜	494 23.4 203		
20 土	焼き肉丼 スープ チンゲン菜と春雨のサラダ パイン缶 牛乳	やさいかぞく	牛乳 フルーツゼリー	牛乳 フルーツゼリー	米 ゼリーの素 白ごま 春雨	豚こま肉 鶏ささみ 牛乳	玉葱 わかめ パイン缶 にんにく コーン みかん缶 万能ねぎ チンゲン菜	496 20.5 200		
22 月	ごはん 豆乳みそスープ 和風おろしハンバーグ 白菜のゆかり和え パナナ 牛乳	ハイハイ	牛乳 ジャムクラッカー	牛乳 ジャムクラッカー	米 いちごジャム 片栗粉 クラッカー	豆乳 ツナ 牛乳 ハンバーグ	キャベツ 長葱 胡瓜 玉葱 白菜 パナナ 大根	546 18.9 225		
23 火	磯うどん ほっけの塩焼き ほうれん草のおかか和え パイナップル 牛乳	ハイハイ	牛乳 ひじきごはん	牛乳 ひじきごはん	うどん 米	豚こま肉 牛乳 鶏肉 納豆 かつおぶし ほっけ	玉葱 ほうれん草 万能ねぎ わかめ えのき ひじき 長葱 人参 パイナップル	490 27.5 236		
24 水	ごはん みそ汁 BBQチキン スタミナ納豆 白桃缶 牛乳	ハイハイ	牛乳 マスケットゼリー マンナビスケット	牛乳 マスケットゼリー マンナビスケット	米 ゼリー マンナビスケット	油揚げ 牛乳 鶏肉 大豆ミート 鶏ひき肉 納豆	小松菜 生姜 パプリカ 玉葱 にんにく もやし 白桃缶	534 29.2 312		
25 木	ごはん みそ汁 豆腐の中華煮 スパゲティサラダ パナナ 牛乳	やさいかぞく	牛乳 ツナおかかおにぎり	牛乳 ツナおかかおにぎり	米 スパゲティ エッグケア	豆腐 牛乳 豚こま肉 ツナ かつおぶし	わかめ 人参 えのき パナナ 長葱 チンゲン菜 胡瓜 もやし にんにく 白菜 キャベツ	540 22.5 283		
26 金	♪春の香りランチ♪ さくらごはん 菜の花のみそ汁 カレイの鹽焼き 根菜の薄煮 パイナップル 牛乳	ハイハイ	牛乳 ショートケーキ	牛乳 ショートケーキ	米 片栗粉 ホットケーキミックス 桜塩漬 バター さつま芋	油揚げ 生クリーム カレイ 卵 牛乳	菜の花 人参 いちご 青のり 玉葱 大根 パイナップル	501 24.1 257		
27 土	わかめごはん みそ汁 豚肉の生姜炒め 春キャベツのサラダ 黄桃缶 牛乳	ハイハイ	牛乳 青のりポテト	牛乳 青のりポテト	米 エッグケア じゃが芋	豚こま肉 鶏ささみ 牛乳	かぼちゃ 玉葱 キャベツ 青のり 長葱 もやし 胡瓜 いんげん 生姜 黄桃缶	468 22.6 206		
30 火	なめたけとツナのスパゲティ 豆乳みそスープ 白菜コールスロー みかん缶 牛乳	やさいかぞく	牛乳 菜めしおにぎり	牛乳 菜めしおにぎり	スパゲティ エッグケア 片栗粉 米	ツナ 豆乳 牛乳 鶏肉	人参 ピーマン 大根 白菜 玉葱 なめたけ コーン 菜めしの素 えのき かぼちゃ みかん缶	475 20.5 213		



♪キャベツのまめちしせ♪



古代ヨーロッパを中心に食されていましたが、
当時は野菜としてよりも胃腸薬として用いられていました。
そんなキャベツが日本で食べられるようになったのは、幕末からです。

♪栄養素♪～ビタミンが豊富なキャベツ～♪

☆ビタミンC・・・かぜ予防・疲労回復・肌荒れの解消

☆ビタミンU・・・胃や腸を健康に保つ効果。
(とんかつの付け合せにキャベツが多いのは揚げ物による
胸焼けを防ぐ効果も期待できるからです。)

