

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	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	
1 土	ごはん みそ汁 和風ハンバーグ ほうれん草のごま和え 黄桃缶	牛乳 ウエハース	牛乳 マリービスケット サラダせんべい	米 白ごま お麩 マリービスケット 片栗粉 サラダせんべい	ハンバーグ 牛乳	かぼちゃ いんげん もやし 玉葱 ほうれん草 黄桃缶 長葱 人参 えのき	501 21 216			
3 月	ごはん みそ汁 鶏肉とさつまいもの甘酢炒め 切干大根のサラダ みかん	牛乳 サラダせんべい	牛乳 ホットケーキ	米 エッグケア パター さつまいも いちごジャム 片栗粉 ホットケーキミックス	鶏肉 卵 牛乳	長葱 玉葱 パプリカ みかん わかめ 絹さや 切干大根 生姜 人参 胡瓜	495 19.2 217			
4 火	塩ラーメン 蒸ししゅうまい ボイルブロッコリー パナナ	牛乳 マリービスケット	牛乳 かやくおにぎり	中華めん 米	豚こま肉 油揚げ しゅうまい 牛乳	コーン 長葱 パナナ キャベツ 人参 ごぼう ほうれん草 ブロッコリー れんこん	525 18.4 246			
5 水	豆乳パン スープ スペイン風オムレツ キャベツのカレーサラダ 白桃缶	牛乳 えびせんべい	牛乳 シーチキンごはん	豆乳パン エッグケア 米	卵 牛乳 ロースハム ツナ チーズ	玉葱 胡瓜 キャベツ 人参 白桃缶 パセリ	507 20.1 222			
6 木	ごはん みそ汁 さわらのさくさく天ぷら 納豆和え りんご	牛乳 キンピアスパラガス	牛乳 お好み焼	米 長芋 小麦粉 じゃが芋 黒ごま 片栗粉 お好み焼ミックス	さわら 牛乳 桜えび 卵 かつおぶし 納豆	エリンギ キャベツ りんご 青のり 人参 小松菜	521 23.5 268			
7 金	ハヤシライス スープ 白菜としらすのフレンチサラダ バナナ	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 ジャムクラッカー	バター いちごジャム 米 クラッカー	豚こま肉 しらす 牛乳	マッシュルーム 生姜 えのき 白葱 玉葱 にんにく しめじ 胡瓜 人参 パセリ 大根 パナナ	483 18.7 192			
8 土	ごはん すまし汁 鶏肉とキャベツの味噌炒め さつまいもの甘煮 みかん缶	牛乳 ウエハース	牛乳 マカロニきなこ	米 さつまいも 板麩 マカロニ 片栗粉	鶏肉 牛乳 きなこ	みつば キャベツ 人参 たけのこ 玉葱 みかん缶	518 23.5 214			
10 月	天津丼 中華スープ もやしのナムル パイナップル	牛乳 ハッピーターン	牛乳 揚げパン	片栗粉 食パン 米 春雨	かにかま 卵 牛乳	長葱 もやし 人参 チンゲン菜 絹さや パイナップル	498 17.4 220			
11 火	ごはん みそ汁 厚揚げの野菜あん ポテトサラダ オレンジ	牛乳 キンピアスパラガス	牛乳 グレープゼリー サラダせんべい	米 じゃが芋 サラダせんべい 板麩 エッグケア 片栗粉 ゼリーの素	厚揚げ 豚こま肉 牛乳	菜の花 玉葱 胡瓜 人参 しめじ コーン ピーマン 白菜 オレンジ	499 19.1 314			
12 水	ごはん みそ汁 中華風味さば 大根とさつまいも揚げ煮 パナナ	牛乳 バターサブレ	牛乳 にんじんブリッツ	米 片栗粉 小麦粉	さば チーズ 牛乳 さつまいも揚げ	もやし 長葱 人参 大根 チンゲン菜 にんにく 生姜 パナナ	562 25.1 236			
13 木	ごはん みそ汁 豚肉と野菜の煮物 スパゲティサラダ 黄桃缶	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 ココアレズン蒸しパン	米 ホットケーキミックス ココアパウダー スパゲティ エッグケア	豚肉 牛乳 卵 厚揚げ	かぼちゃ 玉葱 いんげん わかめ えのき 人参 胡瓜 レーズン 生姜 キャベツ 黄桃缶	527 21 218			
14 金	アメリカの料理 ネイビーバーガー コーンポターージュ ブロッコリーサラダ パナナ	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 おかかおにぎり	胚芽パン 白ごま コーンポターージュの素 米	ハンバーグ 牛乳 かつおぶし	レタス 胡瓜 刻みのり パセリ 人参 ブロッコリー パナナ	510 20.6 225			

～みかん～ について～

☆おいしいみかんの選び方☆

皮の色つやがよく、
持った時に重いもの。



皮の表面のきめが
細かいものの方が、
甘くてジューシー！



☆みかんの栄養素～ビタミン・ミネラル～☆

運動することにより、私たちの体内では水分のほか、
健康維持に必要なビタミン、カリウム等のミネラル
が消費されています。
ビタミン、ミネラルは速やかな物質代謝を助け、疲
労回復を促進させるはたらきがあるため、それらを
含む果物の摂取は重要です。



☆材料の都合により献立を変更することがあります

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 土	ケチャップライス スープ じゃが芋のサラダ 白桃缶		牛乳 サラダせんべい	牛乳 おまんじゅう しょうゆせんべい	米 エッグケア マカロニ バター おまんじゅう じゃが芋 しょうゆせんべい	豚ひき肉 牛乳 ウインナー	人参 ビーマン ほうれん草 玉葱 パセリ 胡瓜 コーン 白桃缶	542 16.3 180		
17 月	ごはん すまし汁 鶏肉のごまみそ焼き マセドアンサラダ みかん		牛乳 ウエハース	牛乳 カステラ	米 カステラ 白ごま エッグケア じゃが芋	鶏肉 大豆 牛乳	ほうれん草 人参 えのき コーン 胡瓜 みかん	523 24.1 218		
18 火	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 チンゲン菜の中華和え パイナップル		牛乳 星たべよ	牛乳 オレンジゼリー サラダせんべい	米 ゼリーの素 白ごま サラダせんべい 片栗粉	豚ひき肉 豆腐 牛乳	長葱 生姜 にら パイナップル わかめ 人参 チンゲン菜 にんにく キャベツ	498 19.3 241		
19 水	ごはん 根菜汁 赤魚のおろし煮 糸こんにゃくの炒り煮 黄桃缶		牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 大学いも	米 さつま芋 黒ごま	油揚げ 赤魚 牛乳	大根 えのき ごぼう 大根 人参 生姜 いんげん れんこん 糸こんにゃく 黄桃缶	507 21.3 263		
20 木	豚丼 みそ汁 じゃが芋とブロッコリーのしょうゆマヨ和え パナナ		牛乳 キンピスアスパラガス	牛乳 ステックパン	米 ステックパン じゃが芋 エッグケア	豚こま肉 牛乳	玉葱 キャベツ パナナ 人参 なめこ 万能葱 ブロッコリー	488 224 188		
21 金	★お誕生日会★～冬至～ さけわかめ玄米ごはん みそ汁 和風ミートボール かぼちゃと人参のごま煮 りんご		牛乳 ココナッツサブレ	★お誕生日会★ 麦茶 プリンパフェ 星たべよ	米 白ごま 玄米 プリンの素 片栗粉 星たべよ	豚ひき肉 油揚げ 豆腐 生クリーム 牛乳	かぶ コーン 生姜 玉葱 ビーマン かぼちゃ チェリー缶 人参 長葱 りんご	538 17.2 96		
22 土	チキンカレー スープ 和風サラダ みかん缶		牛乳 えびせんべい	牛乳 バナナ ウエハース	じゃが芋 米 ウエハース	鶏肉 ツナ 牛乳	玉葱 いんげん わかめ 人参 胡瓜 みかん缶 コーン キャベツ パナナ	486 17.1 218		
25 火	★お楽しみ会★ 人参ピラフ スープ からあげ さつま芋サラダ パイナップル		牛乳 キンピスアスパラガス	麦茶 デコレーションケーキ	米 さつま芋 エッグケア バター マフィン生地 片栗粉 マカロニ チョコスプレー 小豆粉	鶏肉 生クリーム 卵	人参 生姜 黄桃缶 パセリ チェリー缶 胡瓜 大根 パイナップル	588 17.3 44		
26 水	ごはん みそ汁 高野豆腐のスタミナ卵とじ ひじき炒め煮 白桃缶		牛乳 えびせんべい	牛乳 コンフェ あおぞらせんべい	米 コンフェ あおぞらせんべい	高野豆腐 油揚げ 豚こま肉 牛乳 卵	白菜 にら ひじき 小松菜 人参 いんげん 玉葱 ごぼう つきこんにゃく 白桃缶	535 23.6 287		
27 木	ごはん みそ汁 ひき肉と野菜のソース炒め ねばねば和え みかん		牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 きなこトースト	米 食パン 板麩 バター 片栗粉	豚ひき肉 牛乳 納豆 きなこ しらす	菜の花 人参 オクラ 生姜 もやし みかん キャベツ 玉葱	526 23.1 258		
28 金	年越しうどん 厚焼き玉子 酢の物 パイナップル		牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 わかめおにぎり	うどん 米	油揚げ 牛乳 鶏ひき肉 卵	人参 胡瓜 パイナップル 玉葱 白菜 長葱 パセリ	499 20 248		



★12月の給食★

☆14日のアメリカの料理では、オリジナルハンバーガーを作ります。
☆25日のお楽しみ会の午後おやつはデコレーションケーキです。給食室でスポンジケーキを作り、子供たちがそのケーキに生クリーム・フルーツ・カラースプレーをトッピングしていきます。どんなデコレーションケーキが出来るか楽しみです。



☆材料の都合により献立を変更することがあります