

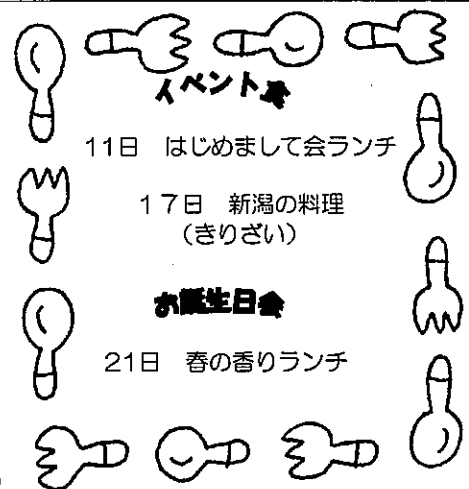
日曜	乳幼児昼食			主な材料			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg
	献立名	1,2歳児午前 おやつ	1~5歳児午後 おやつ	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの	
1 土	ごはん みそ汁 豚肉の春雨炒め煮 春キャベツのサラダ 黄桃缶	牛乳 マンナビスケット	牛乳 マスカットゼリー	米 マスカットゼリー 春雨 星たべよ エッグケア	油揚げ 鶏ささみ 豆腐 牛乳 豚こま肉	菜だいこん 万能ねぎ 黄桃缶 玉葱 キャベツ 人参 胡瓜	541 20.8 346
3 月	ごはん 中華スープ 酢鶏 ビーフンの和え物 オレンジ	牛乳 ウエハース	牛乳 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 ビーマン オレンジ 人参 小松菜	547 20.1 247
4 火	キーマカレー スープ 花野菜とツナのソテー 白桃缶	牛乳 サラダせんべい	牛乳 おさつステック	米 じゃが芋 さつま芋	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 白桃缶 白菜 ブロッコリー	520 19.6 231
5 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 パナナ	牛乳 クラッカー	牛乳 人参ピラフ	米 バター	鶏肉 さつま揚げ 牛乳	ほうれん草 糸こんにゃく 小松菜 エリンギ 人参 パナナ 長葱 ごぼう パセリ	522 23.7 235
6 木	わかめごはん みそ汁 すき焼き風煮物 ポテトサラダ パイナップル	牛乳 マスカットゼリー	牛乳 大豆ココアクッキー	米 小麦粉 じゃが芋 ココアパウダー エッグケア	豆腐 豆乳 豚こま肉 大豆ミート 牛乳	なめこ えのき コーン 長葱 しらたき パイナップル 白菜 人参	517 23.1 276
7 金	なめたけとツナのスパゲティ 豆乳みそスープ わかめサラダ 黄桃缶	牛乳 星たべよ	牛乳 菜めしおにぎり(1個)	スパゲティ 片栗粉 米	ツナ かにかま 豆乳 牛乳 ベーコン	人参 ビーマン 大根 キャベツ 玉葱 なめこ わかめ 黄桃缶 えのき かぼちゃ 小松菜	527 19.6 247
8 土	タコライス スープ チキンサラダ みかん缶	牛乳 ウエハース	牛乳 マカロニきなこ	米 エッグケア マカロニ	豚ひき肉 鶏ささみ 大豆ミート 牛乳 チーズ きなこ	玉葱 いんげん みかん缶 コーン 大根 レタス 胡瓜	488 24.5 229
10 月	ごはん すまし汁 厚揚げのみそ炒め ひじきの煮物 パナナ	牛乳 マンナビスケット	牛乳 みたらしいもち	米 じゃが芋 そうめん 片栗粉	厚揚げ 牛乳 豚ひき肉 油揚げ	ほうれん草 しめじ 絹さや キャベツ 玉葱 パナナ 人参 ひじき	487 20.1 362
11 火	☆はじめまして会☆ 赤飯 すまし汁 鱈の天ぷら甘辛だれ ふろふき大根 パイナップル	牛乳 クラッカー	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 豆腐 牛乳 さわら 豚こま肉	長葱 人参 玉葱 大根 キャベツ パイナップル ビーマン	510 22.7 225
12 水	ごはん みそ汁 赤魚の煮つけ スタミナ納豆 黄桃缶	牛乳 ウエハース	牛乳 クッキー	米 小麦粉 ホットケーキミックス	油揚げ 大豆ミート 豆乳 赤魚 納豆 鶏ひき肉 牛乳	わかめ もやし しょうが パプリカ にんにく 黄桃缶	535 30.4 246
13 木	ピビンバ丼 中華スープ 春雨ナムル パナナ	牛乳 星たべよ	牛乳 青りんごゼリー マンナビスケット	米 ゼリーの素 白ごま マンナビスケット 春雨	豚ひき肉 錦糸卵 大豆ミート かまぼこ 厚揚げ 牛乳	にんにく ほうれん草 玉葱 パナナ 生姜 もやし 菜だいこん 長葱 人参 胡瓜	551 20.3 338
14 金	ピラフ 春色クリームシチュー ジュリアンサラダ オレンジ	牛乳 クラッカー	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 かにかま	ピーマン 人参 胡瓜 玉葱 アスパラ スナッフエンドウ コーン キャベツ オレンジ	484 18.9 218
15 土	鶏塩うどん じゃが芋のそぼろ煮 ゼリー入りフルーツポンチ	牛乳 サラダせんべい	牛乳 わかめおにぎり(1個)	うどん 米 じゃが芋 ゼリー	鶏肉 牛乳 豚ひき肉 大豆ミート	大根 しめじ 黄桃缶 玉葱 小松菜 パナナ 人参 絹さや	499 20.4 220



入園&進級おめでとうございます

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



☆材料の都合により献立を変更することがあります。※印の記入のある日以外は幼児クラスに昼食時、牛乳を提供しま

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			
17	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 クラッカー	牛乳 ひじきごはん	米 お麩 片栗粉	豚ひき肉 牛乳 大豆ミート 油揚げ 納豆	キャベツ コーン 玉葱 パイナップル みつば 玉葱 ビーマン 大根 いんげん 人参 長葱 野沢菜 ひじき	552 25 273		
18	火	ハヤシライス スープ 白菜とツナのドレ和え オレンジ	牛乳 サラダせんべい	牛乳 大豆ビスケット (コンソメ味)	米 小麦粉	豚こま肉 チーズ ツナ 大豆ミート 牛乳	パセリ 人参 小松菜 胡瓜 マッシュルーム にんにく 白菜 オレンジ 玉葱 生姜 もやし	495 21.9 243		
19	水	ごはん すまし汁 さばのみそ煮 きんぴらごぼう パナナ ※	牛乳 ウエハース	麦茶 いちごジャムヨーグルト マンナビスケット	米 白ごま そうめん いちごジャム 片栗粉 マンナビスケット	さば ヨーグルト	万能ねぎ いんげん ごぼう パナナ 人参	500 20.3 214		
20	木	ごはん みそ汁 高野豆腐のスタミナ卵とし チーズ入りポテトサラダ 白桃缶	牛乳 星たべよ	牛乳 みそうどん	米 うどん じゃが芋 エッグケア	高野豆腐 チーズ 豚こま肉 牛乳 卵	なめこ ごぼう コーン キャベツ 菜だいこん 人参 白桃缶 長葱 にら 胡瓜 玉葱	542 24.3 296		
21	金	♪春の香りランチ♪ さくらごはん 菜の花のみそ汁 カレイの磯焼き 根菜の薄焼き パナナ	牛乳 マンナビスケット	お誕生会 牛乳 いちごゼリーパフェ	米 片栗粉 桜塩漬 セリーの素 さつま芋	油揚げ 生クリーム カレイ 牛乳	菜の花 人参 いちご 青のり パナナ 大根 白桃缶	484 22.4 235		
22	土	さけチャーハン 中華スープ チンゲン菜の中華和え みかん缶	牛乳 クラッカー	牛乳 バナナ ウエハース	米 ウエハース	さけ 牛乳 厚揚げ 鶏ささみ	長葱 コーン えのき 人参 菜だいこん みかん缶 レタス チンゲン菜 パナナ	476 22.9 273		
24	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 星たべよ	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 ちくわ 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 人参	543 18.4 224		
25	火	磯うどん 厚焼き卵 ほうれん草のおかか和え パイナップル	牛乳 ウエハース	牛乳 納豆ごはん	うどん 米	豚こま肉 牛乳 厚焼き卵 納豆 かつおぶし	玉葱 ほうれん草 万能ねぎ わかめ えのき 長葱 パイナップル	546 22.2 246		
26	水	ごはん みそ汁 さけの照り焼き 切干大根の煮物 黄桃缶	牛乳 マンナビスケット	牛乳 マスカットゼリー あおぞらせんべい	米 ゼリー あおぞらせんべい	油揚げ 牛乳 さけ さつま揚げ	小松菜 人参 玉葱 絹さや 切干大根 黄桃缶	521 22.4 245		
27	木	ごはん みそ汁 鶏肉の酢煮 菜の花のごまマヨサラダ オレンジ	麦茶 チーズ クラッカー	牛乳 フライドポテト	米 白ごま じゃが芋 フライドポテト エッグケア	豆腐 鶏肉 牛乳	絹さや いんげん オレンジ 大根 菜の花 人参 もやし	490 19.5 239		
28	金	ごはん みそ汁 豆腐の中華煮 マカロニサラダ パナナ	牛乳 サラダせんべい	牛乳 じゃこさつねおにぎり	米 マカロニ エッグケア	豆腐 牛乳 豚こま肉 しらす かまぼこ 油揚げ	わかめ 人参 えのき パナナ 長葱 チンゲン菜 胡瓜 菜だいこん にんにく 白菜 キャベツ	532 21.8 295		



♪キャベツのまめちしき♪



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。)

