

日	未満児 主食	全 児 昼 食	未満児 午前 おやつ	全 児 午 後 お や つ (*は手作り)	材 料 (分 類 : 六つ基礎食品)					
					血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとなるもの		熱や力のもとに なるもの	
					1	2	3	4	5	6
1 水	パン	チーズ入りハンバーグ 人参つや煮 オニオンスープ	牛乳	牛乳 クラッカー	合挽肉 卵	牛乳 ピザチーズ	人参 パセリ	玉葱	ロールパン・パン粉・ケチャップ ウスターソース・スープの素・砂糖 醤油・酒・クラッカー	サラダ油
2 木	ごはん	凍豆腐の卵とじ 青梗菜と油揚げのみそ汁	牛乳	牛乳 サブレ	凍豆腐 鶏ひき肉・卵 油揚げ・味噌	牛乳 煮干し	人参 ピーマン フゲンサイ	干椎茸 玉葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒 サブレ	サラダ油
3 金	ごはん	いわしのつみれ汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳	牛乳 *大豆ボール	いわしすり身 豆腐・油揚げ ゆで大豆	牛乳・スキムミルク 出し昆布・干ひじき 煮干し・青のり	人参	生姜・大根・白菜 葱	米・里芋 醤油・砂糖 片栗粉	サラダ油
4 土	★	カレーうどん バナナ	牛乳	牛乳 せんべい	豚肉	牛乳 スキムミルク	人参	玉葱 葱 バナナ	乾めん・じゃがいも カレーウ・スープの素 せんべい	サラダ油
6 月	パン	ブロカリシチュー 鉄分たっぷりほうれん草サラダ	牛乳	牛乳 かりんとう	鶏肉 まぐろ油漬	牛乳 鉄強化牛乳・青のり 干ひじき	人参 ブロッコリー ほうれん草	カリフラワー スイートコーン	ロールパン・じゃがいも スープの素・小麦粉・醤油 砂糖・かりんとう	サラダ油・バター マヨネーズ すりごま
7 火	ごはん	すきやき風煮 えのきと玉ねぎのすまし汁	牛乳	牛乳 あられ おやつ昆布	牛肉 焼豆腐	牛乳・煮干し 出し昆布 おやつ昆布	人参	玉葱・白菜・白葱 えのき茸・葱	米・糸こんにゃく・砂糖 醤油・あられ	サラダ油
8 水	パン	チキンナゲット ブロッコリー ユーンスープ	牛乳	牛乳 クッキー	鶏ひき肉 豆腐	牛乳	ブロッコリー パセリ	スイートコーン 玉葱	ロールパン・酒・小麦粉 ケチャップ・スープの素 片栗粉・クッキー	マヨドレ サラダ油
9 木	ごはん	鶏肉の照り焼き 小松菜のごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳	牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 干若布 煮干し	小松菜 人参	生姜 葱	米・砂糖・醤油・酒 強化ウエハース・ビスケット	サラダ油 すりごま
10 金	★	バリバリおそば 卵スープ	牛乳	牛乳 *焼き芋	豚肉 かまぼこ 卵	牛乳	人参	葱・干椎茸・玉葱 もやし・キャベツ	中華揚めん・スープの素 砂糖・醤油・片栗粉 さつまいも	サラダ油
13 月	パン	ハンバーグ トマト ユーンとキャベツのスープ	牛乳	牛乳 クラッカー	合挽肉 卵	牛乳	人参 パセリ トマト	玉葱 キャベツ スイートコーン	ロールパン・パン粉・ケチャップ ウスターソース・スープの素 クラッカー	サラダ油
14 火	ごはん	ハヤシ汁 ユーンとかにかまのサラダ	牛乳	牛乳 *ココアとブルーの 豆乳煮レパン	牛肉 か風味かまぼこ 豆乳	牛乳	玉葱・グリーンピース スイートコーン・胡瓜 ブルー	米・小麦粉・スープの素・砂糖 ケチャップ・トマトピューレ・ココア ウスターソース・酢・ホットケーキミックス	バター サラダ油	
15 水	ごはん	魚のみそ煮 大根べっこう煮 ほうれん草のすまし汁	牛乳	牛乳 おかき	鯖 赤味噌	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	生姜・大根・玉葱	米・砂糖・醤油・酒 みりん おかき	サラダ油
16 木	ごはん	レバーの照り煮 人参とじゃがいものつや煮 大根とわかめのみそ汁	牛乳	牛乳 丸ポーク	鶏レバー 油揚げ 味噌	牛乳・干若布 煮干し	人参	生姜 大根	米・砂糖・醤油・酒 じゃがいも・スープの素 さつまいも	サラダ油
17 金	★	カレーうどん バナナ	牛乳	牛乳 *焼きおにぎり	豚肉	牛乳 スキムミルク	人参	玉葱 葱 バナナ	乾めん・じゃがいも カレーウ・スープの素 米・醤油・みりん ごま	サラダ油 ごま油 ごま
18 土	ごはん	凍豆腐の卵とじ 青梗菜と油揚げのみそ汁	牛乳	牛乳 サブレ	凍豆腐 鶏ひき肉・卵 油揚げ・味噌	牛乳 煮干し	人参 ピーマン フゲンサイ	干椎茸 玉葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒 サブレ	サラダ油
20 月	パン	ブロカリシチュー 鉄分たっぷりほうれん草サラダ	牛乳	牛乳 *豆腐の お好み焼き	鶏肉 まぐろ油漬 ちくわ・豆腐	牛乳 鉄強化牛乳・青のり 干ひじき・かつお節	人参 ブロッコリー ほうれん草	カリフラワー スイートコーン キャベツ	ロールパン・じゃがいも スープの素・小麦粉・醤油 砂糖・お好みソース	サラダ油・バター マヨネーズ すりごま
誕生 21 火		しらすとコーンの炊き込みご飯 豚ヒレのたつた揚げ・バナナ キャベツのゆかり和・若布のすまし汁	牛乳	ゼリー	まぐろ油漬 豚ヒレ	牛乳・白ず干し 出し昆布・干若布 煮干し	パセリ 人参	スイートコーン・キャベツ しそ粉・葱・バナナ	米・醤油・酒・片栗粉 上新粉・ゼリー	サラダ油
22 水	ごはん	魚のみそ煮 大根べっこう煮 ほうれん草のすまし汁	牛乳	牛乳 りんご クラッカー	鯖 赤味噌	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	生姜・大根・玉葱 りんご	米・砂糖・醤油・酒 みりん クラッカー	サラダ油
24 金	パン	チキンナゲット ブロッコリー ユーンスープ	牛乳	牛乳 クッキー	鶏ひき肉 豆腐	牛乳	ブロッコリー パセリ	スイートコーン 玉葱	ロールパン・酒・小麦粉 ケチャップ・スープの素 片栗粉・クッキー	マヨドレ サラダ油
25 土	★	バリバリおそば 卵スープ	牛乳	牛乳 丸ポーク	豚肉 かまぼこ 卵	牛乳	人参	葱・干椎茸・玉葱 もやし・キャベツ	中華揚めん・スープの素 砂糖・醤油・片栗粉 丸ポーク	サラダ油
27 月	ごはん	すきやき風煮 えのきと玉ねぎのすまし汁	牛乳	牛乳 *麩のラスク	牛肉 焼豆腐	牛乳・煮干し 出し昆布 おやつ昆布	人参	玉葱・白菜・白葱 えのき茸・葱	米・糸こんにゃく・砂糖 醤油・麩	サラダ油 バター
28 火	パン	コロッケ ポイルキャベツ わかめスープ	牛乳	固形ヨーグルト	合挽肉 卵	牛乳 干若布 固形ヨーグルト	人参	玉葱 キャベツ 葱	ロールパン・じゃがいも 小麦粉・パン粉・ケチャップ ウスターソース・スープの素	サラダ油

【月平均栄養価】

*緑字はびかぴか組さんのリクエスト給食です

	エネルギー Kcal	たんぱく 質 g	脂質 g	加糖 量 mg	鉄 mg	食塩 相当 量 g	ビタミン			
							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
以上児	基準量 400	15	12	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
平均栄養価	386	17.3	16.5	260	2.1	1.9	339	0.25	0.4	20
未満児	基準量 480	19	11	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
平均栄養価	481	19	17.5	303	1.9	1.8	306	0.27	0.45	17

*平均栄養価は行事食を除く

節分の行事食

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方を向いて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起が良いとされています。ご家庭でお子さんと一緒に恵方巻を作って食べ、楽しく1年の健康と幸せを祈るのもよいですね。