






予定献立表・幼児食



曜日	月	火	水	木	金	土	曜日	月	火	水	木	金	土	
おやつ前		お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	おやつ前		お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	
昼食		ごはん 豆腐の肉味噌グラタン 白菜の煮浸し スープ	ゆかりごはん 白身魚の照焼 南瓜とひじき煮 味噌汁	炒め納豆ごはん カレーきんぴら フルーツ 味噌汁	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼 温野菜の10分ソース 七草汁	ごはん 鶏のマヨネーズ焼 大根のナムル 味噌汁	おやつ前		ポークカレー キャベツとコーンのサラダ フルーツ スープ	ごはん 鶏のから揚げ かぶのナムル 味噌汁	豚きんぴら丼 ひじきサラダ フルーツ 味噌汁	ごはん 白身魚の和風ステーキ 白菜サラダ 味噌汁	ごはん ポークビーンズ 白菜サラダ 味噌汁	鮭チャーハン 南瓜の煮物 キャベツの胡麻和え 味噌汁
主要食材		米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・味噌 マヨネーズ・白菜・もやし・人参	米・ゆかり・ほっけ・ブロック トマト・南瓜・人参・ひじき・味噌	米・鶏肉・人参・長ねぎ・納豆 じゃが芋・いんげん・カレー粉 フルーツ・みそ	米・鮭・玉ねぎ・人参・ピーマン 味噌・ブロック・カリフラワー じゃが芋・マヨネーズ・クチャップ	米・鶏肉・小麦粉・玉ねぎ・マヨネーズ パセリ粉・南瓜・いんげん・大根 胡瓜・人参・ごま油・酢・味噌	米・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 カレールウ・きゃべつ・胡瓜・コーン マヨネーズ・フルーツ	米・豚肉・しょうが汁・小麦粉・片栗粉 キャベツ・コーン・ひじき・マヨネーズ 酢・フルーツ・味噌	米・たらこ・小麦粉・ブロック じゃが芋・切干大根・人参・いんげん 味噌	米・たらこ・小麦粉・ブロック じゃが芋・切干大根・人参・いんげん 味噌	米・バナナ・豆乳・マーガリン・きな粉 バナナ・レモン汁	米・バナナ・豆乳・マーガリン・きな粉 バナナ・レモン汁	米・バナナ・豆乳・マーガリン・きな粉 バナナ・レモン汁	米・バナナ・豆乳・マーガリン・きな粉 バナナ・レモン汁
おやつ		ケチャップうどん 牛乳	きな粉フレンチトースト 牛乳	バナナスクエア 牛乳	フルーツきんとん 牛乳	オレンジゼリー 牛乳	おやつ		みぞ蒸しパン 牛乳	じゃがもち 牛乳	オレンジフレンチトースト 牛乳	マカロニきなこ 牛乳	ツナおにぎり 牛乳	オレンジポンチ 牛乳
12歳未満		I補* - 498.0 kcal 蛋白質 22.5 g	I補* - 510.0 kcal 蛋白質 19.0 g	I補* - 497.0 kcal 蛋白質 15.0 g	I補* - 489.0 kcal 蛋白質 16.2 g	I補* - 489.0 kcal 蛋白質 19.0 g	※1 ※2 ※3 ※4 ※5	I補* - 504.0 kcal 蛋白質 14.2 g	I補* - 515.0 kcal 蛋白質 19.4 g	I補* - 492.0 kcal 蛋白質 17.6 g	I補* - 508.0 kcal 蛋白質 19.1 g	I補* - 524.0 kcal 蛋白質 18.7 g	I補* - 504.0 kcal 蛋白質 15.0 g	
3歳未満		I補* - 531.0 kcal 蛋白質 24.7 g	I補* - 513.0 kcal 蛋白質 20.1 g	I補* - 540.0 kcal 蛋白質 18.5 g	I補* - 518.0 kcal 蛋白質 17.3 g	I補* - 503.0 kcal 蛋白質 20.7 g	I補* - 562.0 kcal 蛋白質 16.4 g	I補* - 529.0 kcal 蛋白質 21.3 g	I補* - 538.0 kcal 蛋白質 20.6 g	I補* - 545.0 kcal 蛋白質 21.0 g	I補* - 573.0 kcal 蛋白質 21.5 g	I補* - 524.0 kcal 蛋白質 16.3 g		
日	10	11	12	13	14	15	日	31	<p>新年あけましておめでとうございます</p> <p>新たな一年が始まりました。 子どもたちの元気な声と、キラキラ輝く笑顔がクラスに広がります。 ところで、寒い季節にぴったりの食べ物の一つに、鍋物があります。 鍋物は、身体が温まり、野菜類をたっぷり食べることができる優れた日本の食文化です。また、家族と一緒に食べることでよりおいしく感じることもできます。バランスの良い食事を食べることで、寒い冬を元気に過ごしたいものです。</p> <p>新しい年を迎え、気持ちも新たに最後の学期が始まりました。 今年も子どもたちの健康を考えながら、おいしく・楽しく食べられる給食を作っていきますので、よろしくお願ひいたします。 また、みなさまにとってよりよい年になりますよう願っております。</p>  					
おやつ前		お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	おやつ前							お菓子
昼食	成人の日	豆腐ドライカレー 和風サラダ フルーツ スープ	人参コーンごはん 白身魚の味噌焼き 切干の煮物 すまし汁	ごはん 鶏肉のバニキウリス かぼちゃサラダ スープ	焼きうどん あけぼのポテト フルーツ 豆腐スープ	ごはん 鶏肉の旨あんかけ 大根サラダ 味噌汁	おやつ前							ごはん 鶏と大根のさっぱり煮 さつま芋サラダ 味噌汁
主要食材		米・豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン 豆腐・カレールウ・きゃべつ・ツナ缶 胡瓜・酢・フルーツ	米・人参・コーン・たらこ・味噌・じゃが芋 鶏のり・切干大根・いんげん	米・鶏肉・クチャップ・ウスターソース ブロック・トマト・南瓜・胡瓜 人参・青のり・じゃが芋・マヨネーズ クチャップ・フルーツ・豆腐・ほろろいし	うどん・豚肉・玉ねぎ・きゃべつ 人参・青のり・じゃが芋・マヨネーズ クチャップ・フルーツ・豆腐・ほろろいし	米・鶏肉・小麦粉・しめじ・えのき 玉ねぎ・小ねぎ・片栗粉・大根 胡瓜・ツナ缶・マヨネーズ・味噌	※1 ※2 ※3 ※4 ※5	米・大根・鶏肉・人参・酢・いんげん さつま芋・胡瓜・玉ねぎ・マヨネーズ 味噌						
おやつ		煮りたヨーグルトがけ 牛乳	ジャムサンド 牛乳	きなこ蒸しパン 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	グレーゼリー 牛乳	おやつ							わかめおにぎり 牛乳
12歳未満		I補* - 492.0 kcal 蛋白質 18.1 g	I補* - 509.0 kcal 蛋白質 16.8 g	I補* - 488.0 kcal 蛋白質 20.5 g	I補* - 501.0 kcal 蛋白質 20.1 g	I補* - 487.0 kcal 蛋白質 17.8 g	I補* - 525.0 kcal 蛋白質 17.6 g	I補* - 532.0 kcal 蛋白質 19.4 g						
3歳未満		I補* - 553.0 kcal 蛋白質 22.2 g	I補* - 544.0 kcal 蛋白質 18.5 g	I補* - 524.0 kcal 蛋白質 22.6 g	I補* - 531.0 kcal 蛋白質 21.3 g	I補* - 505.0 kcal 蛋白質 20.6 g	I補* - 532.0 kcal 蛋白質 19.4 g							
日	17	18	19	20	21	22	<p>ノロウイルスについて</p> <p>《どうやって感染するの？どんな症状？》 ごく少量でも口から体の中に入ることによって感染します。感染してから1日～2日で下痢、吐き気、腹痛などの症状が出ます。通常は2～3日で治りますが、子どもや抵抗力の弱い人がかかると、重症になることがあります。体調の悪い時は、早めに病院で診察を受けましょう。</p> <p>《どんなことに気を付けられるの？》 1. しっかりうがいと手をあらいましょう！ 食事前、調理前、トイレの後は、石けんをよく泡立てて洗い、流水でよく流しましょう。 2. 十分加熱して食べましょう！ 二枚貝は、十分に加熱してから食べるようにしましょう。果物や野菜も水を2～3回変えて洗いましょう。 3. 食器や調理器具もよく洗いましょう！ 食器や調理器具は使ったあとよく洗いましょう。煮沸や塩素消毒も効果的です。</p> 							
おやつ前		お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子								
昼食		ごはん 豚肉の生姜焼 もやしの和え物 味噌汁	ミートソースがテ ごまドレッシングが フルーツ スープ	ごはん コーンロッケ 高野豆腐の煮物 味噌汁	ごはん 鮭のマヨネーズ焼 キャベツの胡麻和え 味噌汁	ごはん 南瓜と豚の炒め煮 白菜の煮浸し 味噌汁	ごはん 白身魚の甘酢あん 青菜のマヨ醤油 味噌汁	おやつ前		ごはん 豚肉の生姜焼 もやしの和え物 味噌汁	ごはん コーンロッケ 高野豆腐の煮物 味噌汁	ごはん 鮭のマヨネーズ焼 キャベツの胡麻和え 味噌汁	ごはん 南瓜と豚の炒め煮 白菜の煮浸し 味噌汁	ごはん 白身魚の甘酢あん 青菜のマヨ醤油 味噌汁
主要食材		米・豚肉・しょうが汁・玉ねぎ・トマト もやし・胡瓜・人参・味噌	米・パスタ・鶏肉・玉ねぎ・トマト がやが・おろしニンニク・高野豆腐 人参・南瓜・酢・ごま・フルーツ	米・じゃが芋・コーン・玉ねぎ・小麦粉 パン粉・卵・おろしニンニク・高野豆腐 味噌	米・鮭・マヨネーズ・玉ねぎ・トマト アロハ・きゃべつ・胡瓜・ごま 白米・もやし・味噌	米・南瓜・豚肉・人参・玉ねぎ・いんげん 白米・もやし・味噌	米・かたい小麦粉・玉ねぎ・人参 ピーマン・キャベツ・酢・片栗粉 ほうろいし・マヨネーズ・味噌	※1 ※2 ※3 ※4 ※5	米・豚肉・しょうが汁・玉ねぎ・トマト もやし・胡瓜・人参・味噌	米・パスタ・鶏肉・玉ねぎ・トマト がやが・おろしニンニク・高野豆腐 人参・南瓜・酢・ごま・フルーツ	米・じゃが芋・コーン・玉ねぎ・小麦粉 パン粉・卵・おろしニンニク・高野豆腐 味噌	米・鮭・マヨネーズ・玉ねぎ・トマト アロハ・きゃべつ・胡瓜・ごま 白米・もやし・味噌	米・南瓜・豚肉・人参・玉ねぎ・いんげん 白米・もやし・味噌	米・かたい小麦粉・玉ねぎ・人参 ピーマン・キャベツ・酢・片栗粉 ほうろいし・マヨネーズ・味噌
おやつ		◆お楽しみおやつ 牛乳	しらすおにぎり 牛乳	アップルスコーン 牛乳	マカロニナポリタン 牛乳	ホットケーキ 牛乳	豆乳ゼリー 牛乳	おやつ		◆お楽しみおやつ 牛乳	しらすおにぎり 牛乳	アップルスコーン 牛乳	マカロニナポリタン 牛乳	ホットケーキ 牛乳
12歳未満		I補* - 490.0 kcal 蛋白質 20.7 g	I補* - 502.0 kcal 蛋白質 20.0 g	I補* - 532.0 kcal 蛋白質 14.5 g	I補* - 494.0 kcal 蛋白質 20.6 g	I補* - 491.0 kcal 蛋白質 17.1 g	I補* - 482.0 kcal 蛋白質 17.1 g	I補* - 575.0 kcal 蛋白質 22.9 g	I補* - 552.0 kcal 蛋白質 22.9 g	I補* - 580.0 kcal 蛋白質 15.8 g	I補* - 533.0 kcal 蛋白質 22.5 g	I補* - 520.0 kcal 蛋白質 18.0 g	I補* - 508.0 kcal 蛋白質 18.6 g	
3歳未満		I補* - 575.0 kcal 蛋白質 22.9 g	I補* - 552.0 kcal 蛋白質 22.9 g	I補* - 580.0 kcal 蛋白質 15.8 g	I補* - 533.0 kcal 蛋白質 22.5 g	I補* - 520.0 kcal 蛋白質 18.0 g	I補* - 508.0 kcal 蛋白質 18.6 g							

■午前おやつは、お菓子類を提供しています。

●マヨネーズは非使用のものを使用しております。
●ホットケーキミックス・カレールウとシチュールウは卵・乳製品不使用のものを使用しております。
●味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。
※尚、天候等の都合により食材材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。