

日	曜日	午前	昼食	午後	3色分類			エネルギー(kcal)
					あか	黄	みどり	タンパク(g)
					(体をつくる・ 血や肉になる)	(力や体温の もとになる)	(体の調子を整える)	脂質(g)
								食塩相当量(g)
1	月		1/1~1/3 年始休み					0(0) 0(0) 0(0) 0(0)
4	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン パナナ コンソメスープ ハンバーグ コーンと野菜のバター炒め	にんじんの蒸しパン 牛乳	ベーコン、ぎゅうにゅう、たまご、ぶたひきにく、ぎゅうにく	ロールパン、さとう、パンこ、バター、さらだあぶら、ホットケーキミックス、ビスケット	さやいんげん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、ピーマン、バナナ	696(685) 23.2(22.2) 30(29.2) 2.7(2.2)
5	金	ビスケット 牛乳	ご飯 ミニゼリー 七草のとろみスープ 赤魚の煮つけ 三色ナムル 	黒ゴマのクッキー 牛乳	あかうお、みそ、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、かたくりこ、さとう、ごま、ゼリー、バター、こむぎこ、ビスケット	ななくさ、にんじん、こまつな、もやし	558(528) 21.1(19.7) 12.8(14.9) 1.4(1.1)
6	土	ビスケット 牛乳	チキンライス 玉子スープ  ひじきハンバーグ	ヨーグルト せんべい 牛乳	とりひきにく、たまご、ぶたひきにく、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	ごはん、パンこ、せんべい、ビスケット	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、ブロッコリー、ひじき	603(570) 27.2(24.4) 22.1(22.6) 1.8(1.5)
8	月	成人の日						0(0) 0(0)
9	火	ビスケット 牛乳	和風スパゲッティ 白菜とたまねぎのスープ じゃがいものカレー炒め バナナ	ニラせんべい 牛乳	ベーコン、ソーセージ、たまご、ぎゅうにゅう	マカロニ・スパゲッティ、バター、じゃがいも、なたねあぶら、おこのみやきこ、ビスケット	やきのり、ほうれんそう、しめじ、たまねぎ、はくさい、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、バナナ、にら	452(477) 14.5(14.8) 12.4(14.9) 1.4(1)
10	水	ビスケット 牛乳	《お弁当の日》 	おたのしみおやつ 牛乳	ぎゅうにゅう	おにぎり、ビスケット		101(165) 5(6.9) 5.7(9.3) 0.2(0.2)
11	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン かぶのスープ 鶏肉のトマト煮 バナナ	かぼちやのマフィン 牛乳	とりもも、たまご、ぎゅうにゅう	ロールパン、オリーブゆ、じゃがいも、さとう、こむぎこ、バター、ビスケット	かぶ、たまねぎ、にんじん、トマト缶、ピーマン、バナナ、かぼちや	669(666) 24(23.2) 23.6(24.2) 1.7(1.6)
12	金	ビスケット 牛乳	ご飯 りんご 味噌汁 さけのマヨネーズ焼き 切り干し大根の煮物	ママレード ホットケーキ 牛乳	みそ、とうふ、べにざけ、ちくわ、ぎゅうにゅう、たまご	ごはん、マヨネーズ、さとう、ホットケーキミックス、ママレードジャム、さらだあぶら、バター、ビスケット	たまねぎ、だいごん、トマト、パセリ(葉)、しいたけ、にんじん、きりぼしだいごん、りんご	590(556) 23.7(21.8) 18.8(19.6) 1.4(1.1)
13	土	ビスケット 牛乳	野菜煮込みうどん 鶏つくねバーグ	プリン せんべい 牛乳	たまご、みそ、とりひきにく、ぎゅうにゅう	うどん、かたくりこ、マヨネーズ、プリン、せんべい、ビスケット	しいたけ、にんじん、はくさい、長ねぎ	515(494) 25.8(23.5) 20.1(20.9) 3.2(2.5)
15	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 野菜入り豚そぼろ ひじきのサラダ 	マカロニきなこ 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、ロースハム、きなこ、ぎゅうにゅう	強化米、ごま、さとう、ゼリー、マカロニ・スパゲッティ、ビスケット	たまねぎ、だいごん、しいたけ、にんじん、コーン、さやえんどう、ひじき	508(490) 18.9(18.2) 13.3(15.4) 1.6(1.3)
16	火	ビスケット 牛乳	けんちんうどん  鶏肉の甘辛煮 さつまいものバター炒め バナナ	お好み焼 牛乳	とうふ、あぶらあげ、とりもも、たまご、ぎゅうにゅう	うどん、さつまいも、バター、さとう、こむぎこ、ビスケット	長ねぎ、しめじ、だいごん、にんじん、バナナ、キャベツ	657(639) 25.3(23.6) 14.2(16.2) 3.1(2.5)
17	水	ビスケット 牛乳	舞茸の炊き込みご飯 豚汁 大根のサラダ みかん	ココアちんすこう 牛乳	あぶらあげ、とりひきにく、みそ、とうふ、ぶたひきにく、ロースハム、ぎゅうにゅう	ごはん、ごまあぶら、マヨネーズ、さとう、ごま、こむぎこ、なたねあぶら、ビスケット	にんじん、まいたけ、長ねぎ、しめじ、だいごん、きゅうり、みかん	558(530) 16.2(16.2) 18.9(20.1) 2.1(1.8)
18	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン パナナ レタスのスープ チキンのママレード煮 キャベツとコーンのサラダ	フルーツ寒天ゼリー 牛乳	たまご、とりもも、ぎゅうにゅう	ロールパン、ごまあぶら、ごま、ママレードジャム、さらだあぶら、さとう、ビスケット	レタス、わかめ、キャベツ、コーン、きゅうり、たまねぎ、にんじん、バナナ、パインアップルかん、みかんかん、かんてん	571(585) 20.6(20.2) 20(21.3) 1.3(1.1)
19	金	ビスケット 牛乳	ご飯 みかん 味噌汁 かじきまぐろのソテー 油揚げの五目煮	おからのソフトクッキー 牛乳	みそ、とうふ、まぐろ、あぶらあげ、いんげんまめ、おから、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、バター、こむぎこ、じゃがいも、ビスケット	たまねぎ、だいごん、にんじん、干しいたけ、みかん	619(581) 26.9(24.3) 12.8(14.8) 1.4(1.2)
20	土	ビスケット 牛乳	しらすチャーハン 千切り野菜のスープ ミートボール	ヨーグルト せんべい 牛乳	たまご、ちりめんじゃこ、ミートボール、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	ごまあぶら、ごはん、しらたき、せんべい、ビスケット	こねぎ、にんじん、だいごん、えのきたけ、さやえんどう	595(587) 24.6(23.9) 21.8(24.3) 2.3(2.2)
22	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 豚肉と野菜の炒め煮 もやしのサラダ	お麩のラスク 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	強化米、ごまあぶら、さとう、ゼリー、バター、ふ、ビスケット	たまねぎ、だいごん、長ねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにく、もやし、きゅうり	600(564) 20.8(19.6) 23.1(23.2) 1.4(1.1)

23	火	ビスケット 牛乳	スパゲッティナポリタン 白菜とベーコンのコトコスープ 切り干し大根のサラダ バナナ	ミルク寒天 牛乳	ぎゅうにゅう、ロースハム、 ベーコン	マカロニ・スパゲッティ、さとう、バ ター、じゃがいも、なたねあぶら、 マヨネーズ、ごま、ビスケット	ピーマン、たまねぎ、はくさい、し めじ、きゅうり、にんじん、きりぼ しだいこん、バナナ、パインアッ プルかん、みかんかん、かんて ん	610(598) 18.7(18.3) 19.8(20.7) 3.7(2.8)
24	水	ビスケット 牛乳	ハヤシライス ほうれん草の胡麻和え ミニトマト 鉄分入りヨーグルト	かぼちやの蒸 しパン 牛乳	ぎゅうにく、ぶたひきにく、 鉄分入りヨーグルト、ぎゅう にゅう、らんおう	ごはん、ごま、さとう、さら だあぶら、こむぎこ、ビス ケット	にんじん、たまねぎ、ほ うれんそう、えのきた け、ミニトマト、かぼち や	701(661) 21.8(20.5) 26.9(26.5) 1.8(1.6)
25	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン クリームシチュー フレンチサラダ バナナ	セサミクッキー 牛乳	ぎゅうにゅう、とりひきにく、 たまご	ロールパン、バター、こむ ぎこ、じゃがいも、さらだ あぶら、さとう、ごま、ビス ケット	さやいんげん、にんじ ん、たまねぎ、キャ ベツ、きゅうり、ブロッ コリー、バナナ	599(608) 16.5(17) 21.5(22.6) 1.1(1)
26	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのムニエル ひじき煮	りんご おからのマ フィン 牛乳	みそ、とうふ、べにぎけ、ち くわ、たまご、おから、ぎゅ うにゅう	ごはん、さとう、こむぎこ、 バター、ビスケット	たまねぎ、だいこん、し いたけ、にんじん、ひじ き、りんご	604(567) 21.7(20.2) 17.2(18.4) 1.8(1.4)
27	土	ビスケット 牛乳	二色そばろ丼 味噌汁 ブロッコリーの胡麻和え	バームクーヘ ン 牛乳	たまご、とりひきにく、み そ、とうふ、ぎゅうにゅう	さとう、ごはん、ごま、バ ター、こむぎこ、コーンす たーち、ビスケット	たまねぎ、だいこん、ブ ロッコリー	604(566) 21.6(20.2) 19.5(20.4) 1.4(1.1)
29	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 豆腐の旨煮 キャベツのおかかあえ	ミニゼリー きなこクッキー 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきに く、かつおぶし、きなこ、 ぎゅうにゅう	強化米、かたくりこ、さと う、ゼリー、バター、こむ ぎこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、長 ねぎ、こまつな、にんじ ん、キャベツ、きゅうり	626(582) 24.1(22.1) 18.9(19.8) 1.9(1.5)
30	火	ビスケット 牛乳	素麺 大根と厚揚げの煮もの バナナ	フレンチト ースト 牛乳	ロースハム、たまご、厚揚 げ、ぎゅうにゅう	そうめん、さとう、しょくば ん、ビスケット	きゅうり、にんじん、だい こん、バナナ	583(575) 21.8(20.6) 16.1(17.6) 2(1.5)
31	水	ビスケット 牛乳	しらす入り炊き込みご飯 どさんこ汁 れんこんのきんぴら 果汁(りんご)	ヨーグルト ケーキ 牛乳	ちりめんじゃこ、ぶたもも、 みそ、たまご、ヨーグルト、 ぎゅうにゅう	ごはん、ごまあぶら、じゃ がいも、ごま、さらだあぶ ら、ホットケーキミックス、 ビスケット	こまつな、にんじん、ひ じき、たまねぎ、コーン、 れんこん、りんごジュ ース、レモン	568(536) 20(18.9) 16.1(17.8) 2(1.7)

※園の行事や食材の入荷状況により、献立の変更をすることがあります。

※午前おやつのは、どうぶつビスケットやマンナです。

★星印は新メニューです。楽しみにしてくださいね♪



新年、あけましておめでとうございます。まだまだ寒いですが、よく食べ、よく動き、夜はしっかりと休  
み、長期休みに乱れがちな生活リズムをしっかりと整えていきましょう。今年も、安全でおいしく、  
子どもたちが笑顔になれる給食を作っていきたいと思っています。どうぞよろしくお願ひ致します。

【1月7日は七草がゆです】新春に摘むことができる七種の野草は「春の七草」といわれ、これらを入れた粥を食べると、お正月料理で疲  
れた胃腸を整え、1年間、病気をしないといわれています。保育園では、1月5日の給食で七草を入れたスープを食べます。

### 【おもちの話】

お正月に雑煮を食べる風習は、室町時代にはじま  
ります。なお、一般庶民の間にお雑煮を食べて正月を  
祝う慣わしが定着したのは江戸時代に入ってから  
のことです。雑煮に入れる餅は、年神様(その年の稲  
の豊作をもたらす神様)に供える供物の一つで、  
これを元旦の朝に神棚から下ろして  
雑煮にしました。雑煮は新しい年を迎えて、  
家族の一年間の安泰を祈る  
という行事食で、家族がそろって  
食べるところに意義があります。  
餅は望月[もちづき](満月)に  
通じ、その丸から  
家族円満を象徴する  
ともいわれます。



### 《冬野菜をおいしく食べよう!》

- ★冬野菜は保存性に優れた根菜類や、体を温める効果を持  
つものが多くあります。
- ほうれん草: 冬に栄養価が高まり、霜に当たって甘味が増  
すといわれています。鉄分や葉酸、ビタミンC・Aも豊富です。
- 小松菜: カルシウムを多く含み、ほうれん草と同じく、鉄分・  
葉酸・ビタミンC・Aも豊富です。
- 白菜: 貯蔵性が高く、ビタミンCやカリウムも豊富に含まれて  
います。
- かぶ: 消化酵素が含まれているので、胃腸の機能を高めて  
くれます。
- 大根: かぶと同じく消化酵素を含み、胃腸の働きを助けて  
くれます。豊富に含まれるビタミンCは、免疫力を高める働き  
があるので、風邪をひきやすい方にもオススメです。
- ねぎ: 辛味成分は体を温める作用があり、疲労回復効果の  
あるビタミンB1の吸収を高めます。

【みかん】 一般にみかんと呼ばれるのは、温州(うんしゅう)みかんのことで、関東より南の温暖な地域で栽培されています。1月以降に収穫さ  
れるものは、「普通温州」というタイプです。冷蔵庫に入れると低温障害により傷みやすくなるので、風通しのよい冷暗所で保存しましょう。