



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			10時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
04 十	豚汁、焼き鳥(ねぎ)、マカロニサラダ、ブロッコリーとカリフラワーのサラダ、もも缶	393.8(517.1) 19.4(21.8) 21.8(20.7) 2.0(2.7)	◎じゃがいも、じゃがいも、マヨネーズ、糸こんにゃく、マカロニ、○油、油、砂糖、片栗粉、米	○牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、高野豆腐、いわし(煮干し)、◎ヨーグルト(無糖)	もも缶、ブロッコリー、キャベツ、ねぎ、にんじん、きゅうり、カリフラワー、しめじ、ごぼう、コーン(冷凍)、しょうが、こんぶ(だし用)	ヨーグルト	フライドポテト、バック牛乳	
06 月	すまし汁(白菜)、松風焼き・豆腐いり、茶碗蒸し、紅白なます、黒豆、みかん	468.4(559.4) 22.7(23.9) 14.2(14.9) 2.5(2.0)	◎さつまいも、パン粉、砂糖、焼ふ、油、米	○牛乳、卵、鶏ひき肉、○くりの甘露煮、うずら豆(煮豆)、木綿豆腐、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳、くりの甘露煮、かまぼこ、白ごま、黒ごま、◎ヨーグルト	みかん、はくさい、だいこん、ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、みつば	ヨーグルト	栗きんとん、パイ、牛乳	日本
07 火	けの汁、赤魚の甘辛揚げ、白菜の浅漬け、ブロッコリー、りんご	348.3(469.3) 22.5(23.8) 15.1(15.6) 3.2(2.5)	○米、板こんにゃく、片栗粉、油、砂糖、マヨネーズ、米	○牛乳、あかうお、米みそ(淡色辛みそ)、高野豆腐、蒸し大豆、いわし(煮干し)、◎ヨーグルト(無糖)	りんご、だいこん、ブロッコリー、はくさい、にんじん、ごぼう、ふき、○七草、にんにく、こんぶ(だし用)	ヨーグルト	七草がゆ、バック牛乳	
08 水	りんごジュース、ビーフストロガノフ、オリヴィエサラダ、ピーツのピクルス、バナナ	668.4(584.3) 18.4(18.2) 26.4(23.8) 2.2(1.8)	米、じゃがいも、○小麦粉、マヨネーズ、三温糖、油、○グラニュー糖、砂糖	○牛乳、牛肉(もも)、卵、鶏むね肉、○無塩バター、生クリーム、○卵、バター、◎ヨーグルト(無糖)	りんご濃縮果汁、たまねぎ、バナナ、きゅうり、ビート、マッシュルーム、○いちごジャム、セロリー	ヨーグルト	ロシアケーキ、牛乳	ロシア
09 木	みそ汁(山東菜・大根)、レバーの胡麻ソースからめ、コールスローサラダ(りんご)、トマト、キウイフルーツ	401.0(508.8) 17.4(19.9) 15.2(15.7) 2.0(1.6)	○小麦粉、○黒砂糖、片栗粉、油、砂糖、米	○牛乳、豚レバー、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま、油揚げ、◎ヨーグルト(無糖)	トマト、キウイフルーツ、きゅうり、キャベツ、だいこん、りんご、さんとうさい、にんじん、干しぶどう、しょうが	ヨーグルト	がんづき、牛乳	
10 金	豆腐すまし汁(わかめ)、鮭のみそマヨ焼き、にんじんとかぶのサラダ、なめたけ和え、グレープフルーツ	479.4(567.6) 21.7(23.2) 26.5(24.2) 2.9(2.3)	マヨネーズ、○砂糖、○コーンスターチ、○小麦粉、小麦粉、油、砂糖、米	○牛乳、さけ、木綿豆腐、○クリームチーズ、○ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、◎ヨーグルト(無糖)、○バター	グレープフルーツ、にんじん、ほうれんそう、しいたけ、キャベツ、かぶ、たまねぎ、なめたけ、ねぎ、パセリ、カットわかめ、○レモン果汁	ヨーグルト	チーズケーキ、牛乳	
11 土	みそ汁(切干・たまねぎ)、豚肉のしょうが焼き、ブロッコリーのサラダ、にんじんの甘煮、オレンジ	286.7(447.7) 12.9(16.6) 15.2(14.9) 2.2(2.9)	マヨネーズ、油、砂糖、米	○牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎ヨーグルト(無糖)	オレンジ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、コーン缶、切り干しだいこん、しょうが、カットわかめ	ヨーグルト	フルーチェ、ハッピーターン、麦茶	
14 火	五目みそ汁(かぼちゃ・ごぼう)、厚焼き卵(かにかま)、カリカリ納豆和え、いんげん胡麻和え、パイナップル	498.2(602.2) 18.6(22.7) 25.3(24.2) 2.5(2.2)	○小麦粉、○砂糖、砂糖、油、米	○牛乳、卵、挽きわり納豆、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かにかまぼこ、白ごま、かまぼこ、◎ヨーグルト(無糖)	パイナップル、いんげん、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ、こまつな、だいこん(たくあん)	ヨーグルト	ショートブレッド、牛乳	
15 水	パン・フランスパン、ポタージュ(ベジタブル)、ツナのリエット、アッシュバクマンティエ、フレンチサラダ、いちご	1585.3(1260) 39.2(33.8) 96.1(76.0) 4.2(3.3)	じゃがいも、フランスパン、○砂糖、○小麦粉、フレンチドレッシング(白)	○牛乳、牛乳、○アーモンド(乾)、○無塩バター、豚ひき肉、ツナ油漬缶、とろけるチーズ、クリームチーズ、バター、○卵(黄)、◎ヨーグルト(無糖)	キャベツ、たまねぎ、レタス、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、いちご、レモン果汁	ヨーグルト	ガレットデロワ、バック牛乳	衛生会(フランス)
16 木	中華スープ(野菜)、たらのケチャップあんかけ、春雨のマヨネーズサラダ、枝豆、バナナ	384.9(496.8) 17.9(20.3) 18.0(17.8) 2.9(2.3)	○小麦粉、マヨネーズ、はるさめ、油、片栗粉、○油、砂糖、米	○牛乳、たら、○卵、ハム、白ごま、○干しえび、◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、○キャベツ、たけのこ、えだまめ(冷凍)、コーン缶、ピーマン、カットわかめ、しょうが、にんにく、○あ	ヨーグルト	お好み焼き、牛乳	
17 金	みそ汁(さつま芋・わかめ)、肉豆腐(豚)、キャベツとじゃこのボン酢和え、温野菜(にんじん)、デコボン	826.6(828.1) 28.4(28.2) 13.1(14.1) 2.2(2.1)	○上新粉、○もち米、○ざらめ糖、さつまいも、砂糖、マヨネーズ、米	○牛乳、○こしあん(生)、焼き豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、◎ヨーグルト(無糖)	きよみ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、カットわかめ、しょうが	ヨーグルト	なべこだんご、牛乳	
18 土	みそ汁(小松菜・大根)、鶏ささみのクラッカー焼き、パプリカの煮びたし、蒸しカボチャ(塩バター)、グレープフルーツ	286.2(436.4) 13.1(17.1) 9.0(11.2) 2.1(2.7)	○ホットケーキ粉、砂糖、小麦粉、マヨネーズ、米	○牛乳、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、バター、◎ヨーグルト(無糖)	グレープフルーツ、かぼちゃ、赤ピーマン、黄ピーマン、だいこん、こまつな、にんじん、えのきたけ、○バナナ、にんにく	ヨーグルト	バナナケーキ、バック牛乳	
20 月	豆腐みそ汁(なめこ)、牛のバラ焼き、水菜とだいこんのサラダ(ツナ)、トマト、りんご	423.1(525.4) 15.0(18.1) 27.7(25.1) 2.4(1.9)	○フライドポテト、和風ドレッシング、○油、米	○牛乳、牛肉(ばら)、木綿豆腐、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、◎ヨーグルト(無糖)	りんご、トマト、たまねぎ、だいこん、なめこ、きゅうり、にんじん、エリンギ、ほうれんそう、コーン缶、赤ピーマン、糸みつば、○あおのり、しょうが、にんにく	ヨーグルト	フライドポテト(のり塩)、牛乳	
21 火	ニラガ(野菜スープ)、アドボ、パンシット、ビーフン、ゆで卵、グレープフルーツ	641.3(670.3) 21.9(22.2) 40.4(33.4) 2.6(2.1)	じゃがいも、ビーフン、砂糖、油、ごま油、米	○生クリーム、○クリームチーズ、鶏もも肉、卵、○コンデンスミルク、干しえび、◎ヨーグルト(無糖)	グレープフルーツ、たまねぎ、○もも缶、○みかん缶、○パイナップル、キャベツ、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにく	ヨーグルト	フルーツサラダ、クラッカー、麦茶	フィリピン
22 水	あんかけうどん、鶏の磯辺天ぷら、大根ゆず和え、みかん	526.1(462.2) 25.3(22.5) 10.0(11.5) 5.2(4.0)	干しうどん、○米、てんぷら粉、油、片栗粉、○砂糖、砂糖	○牛乳、鶏ささ身、卵、○米みそ(淡色辛みそ)、◎ヨーグルト(無糖)	だいこん、みかん、はくさい、にんじん、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、ゆず果皮、干しいたけ、あおのり	ヨーグルト	焼きおにぎり、牛乳	
23 木	野菜スープ、シュニッツェル、ジャーマンポテト、ザワークラウト、いちご	456.0(550.2) 17.4(20.0) 22.7(21.3) 3.2(2.5)	じゃがいも、○強力粉、パン粉、油、○小麦粉、○砂糖、○グラニュー糖、小麦粉、砂糖、米	○牛乳、豚肉(ヒレ)、○バター、バター、卵、○卵、ベーコン、◎ヨーグルト(無糖)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、かぶ、いちご、レモン果汁、パセリ	ヨーグルト	ブッタークーヘン、牛乳	ドイツ
24 金	せんべい汁、ほっけ香味焼き、ひじきとほうれん草のサラダ、温野菜(にんじん)、パイナップル	461.5(554.2) 24.6(25.3) 18.2(18.0) 4.7(3.6)	○コッペパン、糸こんにゃく、和風ドレッシング、マヨネーズ、米	○牛乳、ほっけ(塩蔵)、鶏もも肉(皮付き)、○コンデンスミルク、○バター、いわし(煮干し)、白ごま、◎ヨーグルト(無糖)	パイナップル、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、しめじ、ねぎ、ひじき、しょうが、にんにく、こんぶ(だし用)	ヨーグルト	練乳パン、牛乳	
25 土	キャベツスープ、チキンのトマト煮、ほうれん草ときのこのにんにく炒め、チーズ、オレンジ	325.5(465.9) 17.0(20.1) 17.1(17.2) 2.4(2.9)	油、小麦粉、米	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、チーズ、ハム、バター、◎ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、オレンジ、ほうれんそう、トマト、キャベツ、しめじ、えのきたけ、にんじん、にんにく	ヨーグルト	塩せんべい、バック牛乳	
27 月	みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)、鶏の唐揚げ、ひじきの炒め煮、かぶの甘酢漬、キウイフルーツ	329.3(455.0) 17.4(19.9) 11.9(13.3) 2.8(2.2)	○コーンフレーク、油、片栗粉、砂糖、米	○牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、油揚げ、だいず(乾)、○無塩バター、◎ヨーグルト(無糖)	キウイフルーツ、かぶ、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、ひじき、カットわかめ、しょうが、にんにく	ヨーグルト	マシュマロシリアルバー、牛乳	
28 火	みそ汁(にら・もやし)、さばのごま塩焼き、れんこんきんぴら、小松菜のお浸し、グレープフルーツ	335.0(459.3) 18.7(20.9) 16.5(16.7) 2.7(2.1)	○焼きそばめん、糸こんにゃく、○ごま油、ごま油、米	○牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、○豚肉(肩)、黒ごま、◎ヨーグルト(無糖)	グレープフルーツ、こまつな、にんじん、○キャベツ、れんこん、もやし、にら、えのきたけ、○ピーマン、○にんじん	ヨーグルト	おやつ焼きそば、牛乳	
29 水	雷汁、炊き込みごはん、イカの天ぷら、キャベツのレモンサラダ、デコボン	556.2(460.1) 15.9(14.5) 20.7(18.5) 2.6(2.0)	米、油、○グラニュー糖、砂糖	○アイスクリーム、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○バター、油揚げ、◎ヨーグルト(無糖)	○りんご、きよみ、キャベツ、にんじん、だいこん、ごぼう、赤ピーマン、きゅうり、ねぎ、レモン果汁、しいたけ	ヨーグルト	焼きりんごアイス添え、麦茶	
30 木	みそ汁(白菜・たまねぎ)、くりとり、マカロニサラダ、きゅうりとわかめの酢の物(かにかま)、バナナ	443.4(540.6) 17.5(20.0) 23.6(22.0) 3.1(2.4)	○ホットケーキ粉、マヨネーズ、マカロニ、○油、砂糖、米	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ゆでくり、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、○卵、ハム、○バター、◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、きゅうり、はくさい、にんじん、だいこん、たまねぎ、コーン(冷凍)、カットわかめ	ヨーグルト	もちもちドーナツ、牛乳	
31 金	麩のすまし汁(えのき)、さわらのねぎみそ焼き、春菊のツナマヨ和え、さつま芋の甘煮、オレンジ	390.9(501.3) 15.8(18.7) 19.8(19.2) 2.2(1.8)	さつまいも、マヨネーズ、砂糖、焼ふ(車ふ)、ごま油、米	○牛乳、さわら、○カルピス、○ホイップクリーム、ツナ油漬缶、米みそ(赤色辛みそ)、○ゼラチン、◎ヨーグルト(無糖)	オレンジ、にんじん、もやし、しゅんぎく、ねぎ、えのきたけ	ヨーグルト	青空ゼリー、ウエハース、牛乳	



あけましておめでとうございます



新しい年を迎え、すがすがしい毎日を過ごされている事と思います。お正月に食べる雑煮は、年神様にお供えしたお餅と野菜と一緒に煮た汁物のことを言います。すまし汁に焼いた角餅を入れるのが東日本、みそ仕立てに煮た丸餅を入れるのが関西・四国、など多様で、集落の数だけ種類があると言われてます。みなさんのご家庭ではどのような雑煮を食べるのでしょうか？お餅を食べる際は、よく噛んで食べるようにしましょう。

今年も、子どもたちの健康と成長を支え、安全でおいしい給食を提供できるように努めて参ります。寒さが厳しい時季ですが、よく食べ、よく遊び、よく寝て、元気いっぱい毎日にしていきましょう。

冬の身体は水分不足

寒くなってきて、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しやすい季節です。さらに、これからの時期は空気の乾燥に加え、のどが乾きにくいなどの理由で、脱水になりやすい季節ともいわれています。

私たちがのどの渇きを感じた時には、すでに体内の水分が失われています。子どもは、成人よりも体に多くの水分が含まれていますが、代謝が活発なことなどにより、大人が気づかないうちに水分をたくさん失ってしまうことがあります。お子さんがこまめに水分を取るように冬場でも、お出掛けの際には水分を持ち歩くことがおすすめです。一度に多くの量を飲ませると体に吸収されず、排泄されてしまうので、まずは「寝起きの一杯」と「就寝前の一杯」を意識してみてください。麦茶などカフェインが含まれていないものをおすすめです。

