



給食だより



日	曜	献立名	6大アレルギー物質	食品名			栄養量
			卵、乳、小麦 えび、かに、そば 花生、くるみ	体をうごかす食品	体をつくる食品	体の調子を整える食品	
6	火	チキンカレー ミニサラダ オレンジ ココス-（玉葱・人参・緑さや）	小麦 卵 乳	ご飯 ジャガ芋 サラダ油 フレンチドレッシング	鶏もも肉 卵 牛乳	玉葱 人参 サニーフ 胡瓜 人参 オレンジ 玉葱 人参 緑さや	エネルギー
		せんべい・ノアール◎	小麦 乳	せんべい ノアール 牛乳			タンパク質
7	水	七草粥 松風焼き さつま芋レモン煮 バナナ すまじけ	卵	粥 ごま さつま芋 砂糖 切麸	鶏ひき肉 木綿豆腐 卵 味噌	かぶ かぶ葉 大根 水菜 玉葱 生姜 レモン果汁 バナナ 玉葱	エネルギー 550(492)
		ツナコーンおにぎり	乳	ご飯	ツナ 昆布 あおのり 牛乳	コーン	タンパク質 18.6(17.7)
8	木	わかめご飯 鰯の味噌煮 レンコンの金平 りんご すまじけ	卵	ご飯 砂糖 サラダ油	わかめ 鶏 味噌	生姜 小松菜 ビーマン 人参 りんご 大根 青ねぎ	エネルギー 516(481)
		マッシュマロ・アルフォート	卵 小麦 乳	マッシュマロ アルフォート	牛乳		タンパク質 18.7(17.6)
9	金	味噌ラーメン ヨーグルト	卵 小麦	中華麺 油 砂糖 ごま油	豚挽き肉 味噌 ヨーグルト	もやし きくらげ にら コーン	エネルギー 560(555)
		南瓜のスコーン	小麦、乳 牛乳	ホットケーキミックス マーガリン	牛乳 牛乳	南瓜	タンパク質 22.7(20.0)
10	土	あんぱん	卵 小麦 卵	あんぱん			エネルギー 122.0
		ヤクルト					タンパク質 2.5
12	月	成人の日					脂質 1.2
							塩分 -
13	火	卵炒 小松菜の和え物 フルーツヨーグルト 味噌汁	卵 卵	ご飯 砂糖	卵 海苔 カニカマ ヨーグルト 油揚げ 味噌	玉葱 韭菜 青ネギ 小松菜 舞鶴 みかん缶 バイン缶 白菜	エネルギー 545(464)
		ルマンド ソフトせんべい	卵 小麦	ルマンド ソフトせんべい	牛乳		タンパク質 15.8(15.6)
14	水	ジャムサンド ロールキャベツのトマト煮込み ほうれん草のソテー パン	卵 小麦 乳 卵 小麦 乳	ジャムサンド（ブルーベリー・イチゴ） マーガリン	ロールキャベツ ベーコン 牛乳	トマト缶 バセリ ほうれん草 コーン パン 南瓜	エネルギー 532(456)
		きな粉スティックパイ	小麦 乳 牛乳	パイ皮 砂糖	きな粉 牛乳 牛乳		タンパク質 16.2(14.5)
15	木	青だるまカレー ミニサラダ みかん コンソメスープ	小麦 乳 卵	ご飯 油 さつま芋 胡麻ドレッシング	鶏もも肉 卵 わかめ 鶏 味噌	南瓜 玉葱 レーズン コーン サニーレタス 胡瓜 人参 みかん キャベツ 玉葱 バセリ粉	エネルギー 651(529)
		フルーツケーキ	小麦 卵 乳 牛乳	薄力粉 無塩バター 砂糖 生クリーム	卵 牛乳 牛乳	黄桃缶、いちご バイン缶	タンパク質 17.6(15.8)
16	金	和風ナポリタンうどん ジョアストロベリー	小麦 卵 乳	うどん マーガリン	ワインナー 糸かつお ショアストロベリー	玉葱 ビーマン	脂質 22.1(20.1)
		味噌ポテト	小麦 乳	じゃが芋 薄力粉 サラダ油 砂糖	味噌 牛乳		塩分 2.3(1.7)
17	土	あんぱん	卵 小麦 卵	あんぱん			エネルギー 122.0
		ヤクルト					タンパク質 2.5
19	月	牛丼コロッケ（牛） 大根のそぼろ煮 オレンジ 味噌汁	小麦 卵	ご飯 じゃが芋 油 油 砂糖	牛ひき肉 豚ひき肉 味噌	キャベツ 大根 人参 生姜 緑さや オレンジ ほうれん草 わかめ	エネルギー 543(480)
		青のりせんべい ノアール◎	牛乳	青のりせんべい ノアール	牛乳		タンパク質 13.4(12.9)
20	火	ご飯 鶏糸しゅうまい 香草の中華和え りんご 中華スープ	小麦 卵	ご飯 ごま油 春雨	豚ひき肉 鶏糸卵 ロースハム	玉葱 生姜 サニーレタス 胡瓜 人参 りんご 玉葱	脂質 20.3(18.9)
		エリーゼ◎ フランチュール◎	小麦 乳	エリーゼ フランチュール	牛乳		塩分 1.8(1.3)
21	水	ロールパン 白菜のクリーム煮 マセドアンサラダ ヨーグルト	小麦 卵 卵 乳	ロールパン じゃが芋 マヨネーズ いちごジャム	ワインナー 牛乳 ヨーグルト	白菜 ブロッコリー 人参 じゃが芋 人参 胡瓜 コーン	エネルギー 534(474)
		納豆チジミ	小麦 乳	薄力粉 米粉 油 砂糖	納豆 牛乳	あさつき	タンパク質 16.5(15.5)

日	曜	曜日	献立名	8大アレルギー物質	食品名			栄養量
				卵、乳、小麦 えび、かに、そば 海老、くるみ	体をうごかす食品	体をつくる食品	体の調子を整える食品	
22	木	昼食	ご飯 鰯のムニエル 高野豆腐の煮物 バナナ 味噌汁	卵 小麦 卵	小麦粉 マーガリン サラダ油 砂糖	鮭 卵 高野豆腐 油揚げ 味噌	玉ねぎ パセリ トマト 人参 大根 きぬさや バナナ もやし	エネルギー 585 (526) タンパク質 21.0 (18.6) 脂質 21.9 (20.9) 塩分 2.2 (1.9)
		間食	また食べよ 黒棒 牛乳	卵 乳	量食べよ 黒棒	牛乳		
23	金	昼食	力しゃうどん ヨーグルト	小麦 乳	うどん 砂糖	豚肉 油揚げ 卵 ヨーグルト	玉葱 人参 長葱 ほうれん草 崎葱	エネルギー 555 (435) タンパク質 20.6 (17.7) 脂質 17.0 (14.8) 塩分 2.1 (1.6)
		間食	さつま芋とりんごの春巻き 牛乳	小麦 乳	さつま芋 砂糖 春巻きの皮 油	牛乳	りんご	
24	土	昼食						エネルギー 122.0 タンパク質 2.5 脂質 1.2 塩分 -
		間食	あんぱん ヤクルト	卵 小麦 卵	あんぱん			
26	月	昼食	ハイヤライス コーンサラダ フルーツポンチ コンソメスープ	小麦	ご飯 じゃが芋 サラダ油 サラダ油 砂糖 サイダー	鶏もも肉 絹ごし豆腐	玉葱 人参 レタス 人参 コーン みかん缶 パイナップル バナナ ほうれん草	エネルギー 553 (484) タンパク質 15.6 (14.4) 脂質 18.2 (17.5) 塩分 1.6 (1.3)
		間食	ルマンド ホワイトローラー	卵 小麦 乳	ルマンド ホワイトローラー	牛乳		
27	火	昼食	ご飯 ひんきの豆腐ハンバーグ パリヤリサラダ オレンジ 味噌汁	卵 小麦	ご飯 砂糖 パン粉 シユワマイの皮 油	鶏ひき肉 木綿豆腐 卵 ひじき 味噌	玉葱 サニーレタス 大根 人参 胡瓜 オレンジ 小松菜 人参	エネルギー 507 (480) タンパク質 18.2 (17.6) 脂質 13.6 (14.2) 塩分 1.2 (1.0)
		間食	マシュマロ・アルフォート 牛乳	卵 小麦 乳	マシュマロ アルフォート	牛乳		
28	水	昼食	ジャムサンド チキンしめじのトマト煮 温野菜 りんご コンソメスープ	小麦	ジャムサンド (いちご・ショコ⑧) 砂糖	鶏もも肉	玉葱 しめじ トマト缶 パセリ 人参 ブロッコリー りんご キャベツ コーン	エネルギー 559 (472) タンパク質 23.7 (20.3) 脂質 20.7 (17.6) 塩分 2.3 (2.0)
		間食	ソース焼きそば 牛乳	小麦 乳	焼きそば麺	豚肩肉 青のり 牛乳	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン	
29	木	昼食	ぶりかけりはん ぶりの照り焼き 切り干し大根の炒め煮 バナナ 味噌汁	卵	ご飯 コマ油 砂糖	卵 ぶり 油揚げ	ほうれん草 切り干し大根 人参 バナナ	エネルギー 562 (545) タンパク質 18.7 (19.9) 脂質 19.8 (19.6) 塩分 1.9 (1.6)
		間食	青のりせんべい おかき 牛乳	乳	青のりせんべい おかき	牛乳		
30	金	昼食	豚汁うどん ヨーグルト	小麦 乳	うどん ごま油 里芋 ジャガ芋	豚もも肉 味噌 ヨーグルト	大根 人参 長葱	エネルギー 543 (485) タンパク質 21.0 (20.1) 脂質 17.9 (16.8) 塩分 1.4 (1.2)
		間食	米粉のドーナツ 牛乳	牛乳	米粉 砂糖 マーガリン 油 粉糖	絹ごし豆腐 牛乳		
31	土	昼食						エネルギー 122.0 タンパク質 2.5 脂質 1.2 塩分 -
		間食	あんぱん ヤクルト	卵 小麦 卵	あんぱん			



※献立に目を通し、食べたことのない食材がある場合、給食前に必ずご家庭で2回以上食べてください。

アレルギー反応が出た場合、必ず園に報告し、お医者様へ受診の上診断書の提出をお願いいたします。

※仕入れ状況により、献立を変更する場合があります。※あひる組・はと組には午前中にも牛乳を提供します。

※あひる組・はと組にはチョコレートは提供していません。その他の食材も、3歳未満児に適したものに変更して提供しております。

※（ ）はあひる組・はと組の栄養量です。⑧は3歳以下は別の物に変更

7日の給食は「七草粥」です。
七草粥はお正月に毎年で新たに背脂を分り、新年の無病息災を祈ります。また、七草には冬に不足がちな栄養素を補うという効果もあります。
味噌粥の七草粥は子ども達が食べ易いよう、少アレンジして提供します。