



年齢	日本食品標準成分表(2015)を参照している	今月の平均栄養量												
		エネルギー	たんぱく質	脂質	カリウム	カルシウム	鉄	V.A	V.B1	V.B2	V.C	食物繊維	食塩	
		kcal	g	g	mg	mg	mg	μg	RE	mg	mg	mg	g	g
1~2	基準値	453	15.0 ~ 17.4	10.3 ~ 15.4	450	213	2.3	188	0.25	0.27	20	2.7	1.5	
	給与栄養量	510	19.7	16.9	725	253	2.3	215	0.31	0.39	33	3.6	1.6	
3~6	基準値	634	21.3 ~ 24.3	14.5 ~ 21.8	732	286	2.7	220	0.36	0.41	26	4.0	1.8	
	給与栄養量	642	24.3	19.1	911	285	3.1	285	0.40	0.44	43	4.9	2.2	

*1~2歳児は、朝のおやつ「牛乳・麦茶・ジュースとおかし等」が追加された栄養量です。
*1~2歳児の提供量については3~6歳児の70%としました。

日	曜	朝のおやつ	献立名	昼のおやつ	あかのグループ からだをつくる	きいろのグループ からだを元気にする	みどりのグループ からだを病気からまもる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	金	カルビス ひなあれ	ひなまつりちらし寿司・わげのぬた和え すまし汁・三色花ゼリー	牛乳 カラフルいちごパフェ	はんぺん 生クリーム 牛乳 卵 金時豆 豆腐 白みそ 油揚げ	米 さくらでんぶ カステラ あられ 玄米フレーク 砂糖 ゼリー ふ ごんにゃく ジャム	ごはん さやえんどう にんじん れんこん わげき 乾いたけ みかん みつば いちご	498	12.7	10.8
2	土		パン・牛乳・ゼリー		牛乳	パン・ゼリー		466	11.8	20.9
4	月	麦茶 きな粉せんべい	ごはん・ハンバーグ・ミモザサラダ コンソメスープ	ミロミルク パイ	卵 ベーコン 牛ひき肉 豆腐 豚ひき肉 厚揚げ 乳飲料	米 ノンエッグマヨネーズ パン粉 砂糖 ミロ パイ	キャベツ きゅうり しめじ たまねぎ にんじん もやし	492	17.7	19.1
5	火	牛乳 ビスケット	ごはん・魚のかば焼き・だいこんと鶏ひき肉の煮物 ごまつなと卵のみそ汁・チーズ	牛乳 焼いも	チーズ 白身魚 牛乳 卵 鶏ひき肉 みそ	米 さつまいも 砂糖 でんぶん 油	えのきたけ しょうが グリンピース ごまつな だいこん にんじん	491	21.7	15.1
6	水	麦茶 せんべい	パン・手作りクリームシチュー ブロッコリーとツナのサラダ・もも	野菜ジュース わかめとしらすのおにぎり	しらす干し ツナ 乳飲料 鶏肉 わかめ	パン ごま じゃがいも 米 米粉 ノンエッグマヨネーズ バター	コーン たまねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム もも 野菜ジュース	482	16.5	10.3
7	木	牛乳 ビスケット	ごはん・肉じゃが・春キャベツの酢の物 ふしめん汁	牛乳 ジャムサンド	牛乳 わかめ 牛肉 かまぼこ 油あげ	米 油 ごんにゃく ジャム ごま じゃがいも ふしめん 砂糖 パン	にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ 乾いたけ	480	16.0	15.6
8	金	牛乳 ビスケット	ごはん・さけのタルタルソース焼き 青菜のごま和え・ごぼうスープ・デコポン	牛乳 マドレーヌ	ベーコン 牛乳 乳飲料 さけ	米 バター ノンエッグマヨネーズ ごま パン粉 ホットケーキ粉 砂糖	ごはん デコポン たまねぎ パセリ もやし にんじん ねぎ ほうれんそう マッシュルーム	536	20.4	18.6
9	土		パン・牛乳・ゼリー		牛乳	パン・ゼリー		466	11.8	20.9
11	月	牛乳 せんべい	ごはん・鶏肉の照り焼き・マセドリアンサラダ はくさいと卵のみそ汁	牛乳 ピザトースト	チーズ ハム 牛乳 卵 鶏肉 みそ 豆腐 ベーコン	米 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖 パン 油 でんぶん	えのきたけ きゅうり にんじん はくさい ピーマン たまねぎ	492	20.9	16.9
12	火	牛乳 さくっとポテト	ごはん・ふりかけ・ちゃんぽん麺 ひじきの煮物・オレンジ	牛乳 キャロット蒸しパン	ちくわ ひじき 牛乳 大豆 厚揚げ 豚肉	米 油 ふりかけ 砂糖 蒸しパン粉 中華麺	もやし にんじん オレンジ キャベツ にんじんジュース ねぎ グリンピース 乾いたけ たら	501	17.2	11.5
13	水	牛乳 ソフトせんべい	パン・スペイン風オムレツ・グリーンサラダ スープカレー・ヨーグルト	牛乳 マッシュルームサンド	ソーセージ ベーコン 厚揚げ ヨーグルト 牛乳 卵	じゃがいも パン ごま マッシュルーム クラッカー 砂糖 油 小麦粉	キャベツ しめじ たまねぎ にんじん ピーマン ほうれんそう もやし りんご はくさい しょうが にんにく	538	18.5	22.4
14	木	牛乳 ビスケット	キッズピビンバ・ジャーマンポテト キャベツのみそ汁	麦茶 フルーツヨーグルト	ベーコン ヨーグルト 牛ひき肉 みそ 豆腐 油揚げ 卵	米 ごま油 じゃがいも ごま 砂糖 油 ゼリー	えのきたけ キャベツ ごぼう たまねぎ パセリ ブロッコリー ほうれんそう もも みかん にんじん ねぎ	494	17.0	22.2
15	金	牛乳 クラッカー	ごはん・魚の西京焼き・りんご ほうれんそうと大豆の和え物・のっぺい汁	牛乳 たご焼き	牛乳 鶏肉 青のり かつお節 白身魚 大豆 豆腐 油揚げ みそ	ごま油 ごんにゃく 砂糖 小麦粉 米 油 さといも たご焼き	乾いたけ にんじん ねぎ ほうれんそう りんご だいこん もやし	516	27.0	14.1
16	土		パン・牛乳・ゼリー		牛乳	パン・ゼリー		466	11.8	20.9
18	月	牛乳 せんべい	ごはん・麻婆豆腐・土佐和え わかたまたま汁・チーズ	牛乳 ホットケーキ	かつお節 牛乳 乳飲料 わかめ 豚ひき肉 豆腐 卵 みそ チーズ	ごま油 ホットケーキ粉 でんぶん メープルシロップ 砂糖 油 米	えのきたけ にんにく しょうが 乾いたけ たまねぎ ピーマン にんじん ほうれんそう はくさい ねぎ	521	22.7	21.4
19	火	牛乳 ビスケット	ごはん・魚のムニエルレモン添え 野菜炒め・かぼちゃのみそ汁・いちご	麦茶 ぼたもち	きな粉 白身魚 みそ 油揚げ ベーコン	もち米 砂糖 小麦粉 米 油 バター	えのきたけ かぼちゃ キャベツ コーン ごまつな たまねぎ にんじん レモン パプリカ ねぎ いちご	512	20.3	13.3
20	水		春分の日							
21	木	牛乳 クラッカー	ごはん・鶏肉のからあげ・モコモコサラダ 柿島レタススープ	牛乳 みかんミルクゼリー	ツナ 牛乳 乳飲料 ベーコン 鶏肉 卵 ゼラチン	米 ドレッシング 砂糖 でんぶん 小麦粉 油	キャベツ コーン にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー みかん レタス	518	21.0	19.8
22	金	牛乳 ビスケット	ごはん・さけの香味焼き・栄養きんぴら 新たまねぎとじゃがいものみそ汁・レアチーズ	牛乳 焼きそば	青のり かつお節 さけ はんぺん 牛乳 わかめ 牛肉 レアチーズ 豚ひき肉 みそ	じゃがいも 砂糖 ごんにゃく 米 油 中華麺	キャベツ ごぼう にんじん ねぎ ピーマン もやし たまねぎ 乾いたけ	497	22.8	15.9
23	土		パン・牛乳・ゼリー		牛乳	パン・ゼリー		466	11.8	20.9
25	月	牛乳 ビスケット	ごはん・鶏肉と野菜の甘酢からめ だいこんサラダ・豆腐と油揚げのみそ汁	牛乳 きなごろうすく	しらす干し きな粉 牛乳 わかめ みそ 鶏肉 豆腐 油揚げ	米 グラニュー糖 さつまいも 砂糖 でんぶん ノンエッグマヨネーズ ふ 小麦粉 バター	にんにく しょうが きゅうり にんじん ねぎ ピーマン れんこん たまねぎ だいこん	498	20.5	20.1
26	火	牛乳 パイ	ごはん・いわしの梅煮・高野豆腐と鶏肉のふわふわ煮 かぼちゃとキャベツのみそ汁	牛乳 大学芋	いわし 牛乳 鶏肉 高野豆腐 みそ 油揚げ 卵	米 油 さつまいも ごま 砂糖	えのきたけ かぼちゃ キャベツ うめほし たまねぎ ねぎ 乾いたけ にんじん	549	23.8	19.1
27	水	牛乳 せんべい	ごはん・鶏肉のマーメイド焼き 切干大根の煮物・豚汁	牛乳 ヨーグルトムース	ちくわ はんぺん ヨーグルト 牛乳 鶏肉 生クリーム 豆腐 豚肉 みそ ゼラチン	ジャム でんぶん 砂糖 米 油 里芋	さやえんどう にんにく にんじん みかん 乾いたけ 干しだいこん だいこん ねぎ	553	27.6	20.0
28	木	牛乳 ビスケット	ごはん・焼き肉野菜炒め・粉ふきいも はんぺんのすまし汁・りんごゼリー	牛乳 じゃこトースト	はんぺん 牛乳 しらす干し 牛肉 わかめ 青のり みそ	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ゼリー 砂糖 パン 米 油	キャベツ ねぎ ピーマン もやし たまねぎ にんじん しょうが パセリ	509	14.9	17.8
29	金	麦茶 さくっとポテト	ごはん・魚のフライ・はるさめの酢の物 貝だくさんのみそ汁	オレンジジュース 小倉蒸しパン	ハム 白身魚 乳飲料 みそ 豆腐 油揚げ	米 油 ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも パン粉 蒸しパン粉 砂糖 小麦粉 はるさめ 小豆	オレンジジュース ねぎ きゅうり ごぼう にんじん 乾いたけ だいこん	516	15.7	14.0
30	土		パン・牛乳・ゼリー		牛乳	パン・ゼリー		466	11.8	20.9

キャベツ

春と冬に旬を迎えるキャベツ。甘みがあって柔らかいのが春キャベツ、葉がしっかりと煮崩れしにくく、加熱料理に適しているのが冬キャベツです。選ぶときは、葉がみずみずしいものを。カットされている場合は、切り口が乾いたり、変色したりしていないものが新鮮な印です。



うれしい栄養
★ビタミンU (キャベジン)
…胃腸を強くする
★ビタミンC…免疫力を高める

今年度最後の月となりました。今月は11月に実施したアンケートで好きなメニューにランクインしたメニューを給食に取り入れました。

1位 カレー
2位 からあげ
3位 ハンバーグ

*入荷状況により急遽、食材・産地を変更して対応させていただきます。ご了承ください。
*あか・きいろ・みどりのグループの食材については、昼給食と昼おやつのみ記載しています。
*乳飲料は、低脂肪乳(加工乳)を示しています。
*白身魚はサワラ・マトウダイのいずれかになります。
*献立は都合により変更する場合があります。
*「保育所におけるアレルギーガイドライン」に従い、食物アレルギー対応を行う子どもの食器、トレイを黄色に統一しています。