



日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	1日分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	どんぐりおやつ
9火		始業式					
10水	わかめご飯 鯖の西京焼き 紅白なます 白玉雑煮	炊き込みわかめ 鯖、白みそ 鶏肉、白みそ	大根、にんじん 金時人参、糸みつば	精白米 砂糖 白玉団子	料理酒、みりん、食塩 米酢、濃口醤油、食塩 昆布だし	427 kcal 16.7 g 7.8 g 1.1 g	あんぱんまん煎餅 ミニゼリー りんごジュース
11木	人参ご飯 唐揚げ 糸こんにゃくサラダ じゃが芋と薄揚げの味噌汁	味噌、薄揚げ	にんじん にんじん、胡瓜	精白米 サラダ油 糸こんにゃく じゃが芋	昆布だし、薄口醤油、料理酒 鶏のからあげ 和風胡麻醤油ドレッシング 昆布だし	428 kcal 10.8 g 17.4 g 2.4 g	みたらし団子 お茶
12金	ご飯 豚肉の中華炒め ごぼうとコーンのサラダ しめじとわかめのスープ	豚肉 ツナ わかめ	白菜、にんじん、玉ねぎ、ピーマン ごぼう、にんじん、コーン しめじ	精白米 ごま油、砂糖 マヨネーズ ごま油	にんにく、中華味、濃口醤油、みりん、料理酒、食塩 食塩 中華味、薄口醤油、食塩	384 kcal 12.2 g 11.0 g 1.2 g	ぼりんこ ラムネ オレンジジュース
15月	ご飯 煮込みハンバーグ キャベツとツナのサラダ 人参とレタスのスープ	ハンバーグ ツナ	にんじん、玉ねぎ、ぶなしめじ、トマト キャベツ、コーン にんじん、レタス	精白米 サラダ油、砂糖	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ 青じそドレッシング コンソメ、薄口醤油、食塩、パセリ	376 kcal 13.8 g 6.4 g 2.8 g	ホームパイ マシュマロ カルピスジュース
16火		お弁当日					
17水	ご飯 鶏肉と大根の煮物 ブロッコリーの磯辺和え ごぼうとこんにゃくの味噌汁	鶏肉、いんげん 海苔 味噌	大根、にんじん ブロッコリー、にんじん ごぼう	精白米 サラダ油、砂糖 砂糖 板こんにゃく	昆布だし、薄口醤油、みりん、食塩、料理酒 濃口醤油 昆布だし	367 kcal 12.6 g 8.1 g 1.6 g	雲の雫 りんごジュース ビスコ ミニゼリー オレンジジュース
18木	カレーミートスパゲティ スマイルポテト バナナ	合挽ミンチ	玉ねぎ、にんじん、トマト、グリーンピース バナナ	スパゲティ、サラダ油、砂糖 スマイルポテト、サラダ油	にんにく、ケチャップ、カレーパウダー、ウスターソース、コンソメ、食塩	423 kcal 11.3 g 14.3 g 1.8 g	ラングドシャ カルピスジュース
19金	ビビンバ丼 大根と胡瓜のナムル 青りんごゼリー	合挽ミンチ	大豆もやし、ほうれん草、にんじん 胡瓜、大根	精白米、ごま油、砂糖 ごま油、白ごま、砂糖 青りんごゼリー	にんにく、生姜、みりん、料理酒、濃口醤油、食塩 濃口醤油	380 kcal 11.5 g 6.7 g 1.2 g	バナナケーキ お茶
22月	ご飯 鯖のみぞれ煮 豆腐と枝豆のサラダ ほうれん草とえのきのすまし汁	鯖 豆腐	大根 胡瓜、にんじん、えだまめ ほうれん草、えのき	精白米 砂糖	生姜、濃口醤油、料理酒、みりん 焙煎胡麻ドレッシング 昆布だし、薄口醤油、みりん、食塩	401 kcal 13.4 g 12.2 g 1.9 g	ぼたぼた焼き りんごジュース
23火	揚げパン 鶏肉のケチャップ炒め コールスローサラダ 玉葱と白菜のスープ	鶏肉 ツナ	玉ねぎ、ピーマン、しめじ キャベツ、にんじん、コーン 玉ねぎ、白菜	ドックパン、サラダ油、砂糖 砂糖、オリーブ油 フレンチドレッシング	ケチャップ、ウスターソース、料理酒、にんにく コンソメ、薄口醤油、食塩、パセリ	343 kcal 9.9 g 17.7 g 2.3 g	フライドポテト オレンジジュース
24水	ご飯 チャプチェ パンパンジーサラダ コーンと小松菜のスープ	豚肉 鶏ささみ	玉ねぎ、にんじん、ほうれん草 胡瓜、にんじん コーン、小松菜	精白米 春雨、白ごま、砂糖、ごま油 ごま油	生姜、にんにく、中華味、濃口醤油、料理酒 和風胡麻醤油ドレッシング 中華味、薄口醤油、食塩	367 kcal 15.2 g 6.4 g 1.3 g	カルシウム煎餅 マシュマロ カルピスジュース
25木	親子丼 ほうれん草のボン酢和え キャンディチーズ	鶏肉、たまご キャンディチーズ	青ねぎ、玉ねぎ ほうれん草、にんじん	精白米、サラダ油、砂糖、片栗粉 砂糖	昆布だし、濃口醤油、みりん、食塩 ボン酢	398 kcal 14.5 g 10.0 g 1.4 g	満月ボン ラムネ りんごジュース
26金	カレーライス スパゲティサラダ りんご	豚肉 ツナ	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース にんじん、胡瓜 りんご	精白米、サラダ油、じゃが芋 スパゲティ、マヨネーズ	にんにく、カレーパウダー 食塩	466 kcal 9.9 g 14.8 g 2.1 g	ハッピーターン ミニゼリー オレンジジュース
29月	ゆかりご飯 コロック 切り干し大根のサラダ けんちん汁	白みそ 鶏肉、豆腐	切り干しだいこん、胡瓜、にんじん 玉ねぎ、にんじん、ごぼう、青ねぎ	精白米 サラダ油 砂糖、マヨネーズ じゃが芋	ゆかり コロック、とんかつソース 昆布だし 昆布だし、薄口醤油、みりん、食塩	408 kcal 9.0 g 11.5 g 1.3 g	カルシウムウエハース マシュマロ カルピスジュース
30火	ご飯 豚肉の生姜炒め いんげんのおかか和え 豆腐としめじのすまし汁	豚肉 いんげん、かつお節 豆腐	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン にんじん しめじ	精白米 サラダ油、砂糖 砂糖	生姜、昆布だし、濃口醤油、みりん、料理酒 濃口醤油 昆布だし、薄口醤油、みりん、食塩	376 kcal 14.0 g 7.1 g 1.4 g	おにぎり煎餅 りんごジュース
31水	担々うどん 大根サラダ 中華ポテト	豚ミンチ、味噌 ツナ	玉ねぎ、にんじん、白ねぎ、チンゲン菜 大根、胡瓜、にんじん	うどん、ごま油、白ごま、砂糖 中華ポテト	にんにく、生姜、濃口醤油、中華味、料理酒、食塩 青じそドレッシング	377 kcal 9.3 g 9.8 g 2.1 g	きな粉餅 ラムネ オレンジジュース

新年明けましておめでとうございます



楽しい休みは過ごせましたか？
お正月はおいしい食べ物たくさん食べたり、遅くまで起きたりと、生活リズムが乱れがちだったと思います。幼稚園での生活に慣れるためにも、規則正しい生活を心掛けましょう。

今年も、従業員一同心を込めて、美味しい給食を作っていきたいと思いますので、どうぞよろしくお願致します。

おせち料理について



「おせち」というのは、季節の変わり目の「節日」のことで、その時に食べるのがおせち料理です。お正月の間は料理をせず、家族みんなで楽しく過ごすようにと、料理を作っておくようにしたのが始まりです。新年を迎えるお祝いの料理なので、めでたいの「たい」、よろこぶの「こんぶ」、腰が曲がるまで長生きできるようにという「えび」などがあります。給食では、10日におせち料理をだそうと思います。あまり食べ慣れないと思いますが、ぜひ挑戦してみてください。

～レシピ紹介♪～

給食で人気だった「鮭とひじきの混ぜご飯」の作り方を紹介します。

★材料(お米1合分)

- 精白米 1合(約150g)
- 鮭 100g
- 人参 30g
- 大豆 15g
- ひじき 1g
- だし 3g
- 薄口醤油 7g
- 酒 10g

鮭は軽くほくほくしても子ども達に人気でした。「大きいが入ってる♪」と喜んでくれましたよ。また大豆は、混ぜりこんでいるから一緒に炊き込んだからか、苦手な子どもも食べてくれました。ぜひ作ってみてください。



★作り方

- ①お米を洗い、●印のついた調味料と水で規定量まで入れて、浸水させる。(40分～1時間)
- ②①の中に鮭以外の材料を入れて、一緒に炊く。
- ③鮭は塩焼きにし、皮を取ってほくほく、炊き上がったお米に混ぜ合わせる。

完成です☺

これから人気だったメニューを紹介できたらと思っています。もし気になる献立がありましたら、担任の先生を通じて教えて頂けたらと思います。子ども達にたくさん食べてもらえるように、美味しい給食をこれからも作っていききたいと思います。

〔 月間栄養価一覧表 〕

2018年 1月
 予定献立

日	曜	献立名	一人分量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
10	水	わかめご飯, 鯖の西京焼き, 紅白なます, 白玉雑煮	342.94	427	16.7	7.8	68.6	1.1
11	木	人参ごはん, 唐揚げ, 糸こんにゃくサラダ, 味噌汁	343.90	464	11.4	17.4	63.0	2.4
12	金	ご飯, 豚肉の中華炒め, ごぼうとコーンのサラダ, 中華スープ	343.52	384	12.2	11.0	56.4	1.2
15	月	ご飯, 煮込みハンバーグ, キャベツとツナのサラダ, コンソメスープ	391.08	381	14.5	6.6	63.4	2.6
17	水	ご飯, 鶏肉と大根の煮物, ブロッコリーの磯辺和え, 味噌汁	405.69	367	12.6	8.1	58.1	1.6
18	木	カレーミートスパゲティ, スマイルポテト, バナナ	227.42	439	11.8	14.3	64.0	1.8
19	金	ビビンバ丼, 大根と胡瓜のナムル, 青りんごゼリー	222.75	380	11.5	6.7	65.7	1.2
22	月	ご飯, 鯖のみぞれ煮, 豆腐と枝豆のサラダ, すまし汁	342.07	401	13.4	12.2	54.8	1.9
23	火	揚げパン, 鶏肉のケチャップ炒め, コールスローサラダ, コンソメスープ	331.58	334	10.9	16.7	32.3	2.3
24	水	ご飯, チャプチェ, バンバンジーサラダ, 中華スープ	366.94	367	15.2	6.4	58.7	1.3
25	木	親子丼, ほうれん草のポン酢和え, キャンディチーズ	230.82	398	14.5	10.0	58.8	1.4
26	金	カレーライス, スパゲティサラダ, りんご	293.73	450	9.4	14.8	68.2	2.1
29	月	ゆかりご飯, コロッケ, 切り干し大根のサラダ, けんちん汁	313.28	408	9.0	11.5	64.0	1.3
30	火	ご飯, 豚肉の生姜炒め, いんげんのおかか和え, すまし汁	350.66	376	14.0	7.1	60.7	1.4
31	水	担々うどん, 大根サラダ, 中華ポテト	412.65	353	8.5	9.8	55.3	2.0
期間内の合計			4919.03	5929	185.6	160.4	892.0	25.6
動物性脂質比率 38.28 %			一日あたりの平均					
			327.94	395	12.4	10.7	59.5	1.7
			基準値	405	14.2	11.7	60.8	1.5
			充足率	97.5	87.3	91.5	97.9	113.3