

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	たんぱく質 脂質 食塩相当量	どんぐりおやつ
8(火)	始業式						
9(水)	わかめご飯 鰻の西京焼き 紅白なます 白玉雑煮	炊き込みわかめ 鰻、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 砂糖 白玉団子	料理酒、みりん、食塩 米酢、濃口醤油、食塩 かつおだし	410 kcal 19.5 g 8.1 g 1.6 g	ぼりんこ マッシュマロ りんごジュース
10(木)	ご飯 鶏肉と大根の煮物 ほうれん草のおかか和え 豆腐としめじのすまし汁	鶏肉、いんげん かつお節 豆腐、わかめ	大根、にんじん ほうれん草、にんじん しめじ	精白米 サラダ油、砂糖 砂糖	かつおだし、薄口醤油、みりん、食塩、料理酒 濃口醤油 かつおだし、薄口醤油、みりん、食塩	406 kcal 18.5 g 9.3 g 1.9 g	ビスコ ラムネ オレンジジュース
11(金)	他人丼 豆サラダ オレンジ	豚小嶋、たまご 大豆	にんじん、青ねぎ、玉ねぎ 胡瓜、にんじん オレンジ	精白米、サラダ油、砂糖、片栗粉 マヨネーズ	かつおだし、濃口醤油、みりん、食塩 食塩	407 kcal 15.3 g 11.0 g 1.4 g	みだらし団子 お茶
14(月)	成人の日						
15(火)	菜飯 春巻き ハンパンジー-サラダ とろみ中華スープ	春巻き 鶏ささみ	胡瓜、にんじん 玉ねぎ、小松菜、にんじん、コーン	精白米 サラダ油 片栗粉、ごま油	菜飯の系 和風胡麻醤油ドレッシング ハセリ、中華味、薄口醤油、食塩	404 kcal 14.4 g 9.0 g 1.5 g	あんぱんまん照餅 ミニゼリー カルピスジュース
16(水)	ご飯 鶏の照り焼き 切り干し大根のサラダ しめじと小松菜の味噌汁	鶏肉 白みそ 味噌、薄揚げ	切干しだいこん、胡瓜、にんじん しめじ、小松菜	精白米 砂糖、片栗粉 砂糖、マヨネーズ	濃口醤油、みりん かつおだし かつおだし	437 kcal 19.8 g 15.8 g 2.2 g	カルシウムウエハース マッシュマロ りんごジュース
17(木)	ゆかりご飯 白身魚のフライ(手作り) 糸こんにゃく 豆腐とほうれん草のすまし汁	白身魚 白みそ	にんじん、胡瓜 ほうれん草	精白米 薄力粉、パン粉、サラダ油 糸こんにゃく	ゆかり 食塩、とんかつソース 青じそドレッシング かつおだし、薄口醤油、みりん、食塩	413 kcal 18.9 g 11.9 g 1.8 g	きな粉餅 ラムネ オレンジジュース
18(金)	お弁当(年長組ミュージウム選定)						フライドポテト カルピスジュース
21(月)	ご飯 鰻のみぞれ煮 ほうれん草の白和え じゃが芋とキャベツの味噌汁	鰻 豆腐 味噌	大根 ほうれん草、にんじん 青ねぎ、キャベツ	精白米 砂糖 板こんにゃく、白ごま、砂糖 じゃが芋	生姜、濃口醤油、料理酒、みりん 濃口醤油 かつおだし	421 kcal 16.6 g 12.7 g 2.0 g	コナッツサブ りんごジュース
22(火)	丸ロール チキンカツ キャベツのカレー炒め クリームスープ	チキンカツ 竹輪 牛乳	キャベツ、にんじん コーン、玉ねぎ、にんじん	ロールパン サラダ油 サラダ油 じゃが芋	とんかつソース カレー粉、食塩 シチュー-ミクスクリーム、コンソメ、ハセリ	384 kcal 13.1 g 18.9 g 1.9 g	焼きおにぎり お茶
23(水)	ご飯 豚肉の中華炒めあんかけ もやしとわかめの中巻サラダ 小松菜とコーンのスープ	豚肉、薄揚げ わかめ	にんじん、白菜、玉ねぎ、にら、干し椎茸 もやし 小松菜、コーン	精白米 サラダ油、砂糖、片栗粉 砂糖、ごま油 ごま油	料理酒、生姜、にんにく、濃口醤油、薄口醤油、みりん、中華味 米酢、薄口醤油、食塩、中華味 中華味、薄口醤油、食塩	406 kcal 16.2 g 10.8 g 1.7 g	雪の宿 オレンジジュース
24(木)	ご飯 鶏肉とじゃが芋のハーベキュー焼き コールスローサラダ しめじと白菜のスープ	鶏肉	キャベツ、にんじん、コーン しめじ、白菜	精白米 じゃが芋、砂糖 フレンチドレッシング	にんにく、クチャップ、ウスターソース、とんかつソース コンソメ、薄口醤油、食塩、ハセリ	421 kcal 13.6 g 13.4 g 1.8 g	ハッピーターン ミニゼリー カルピスジュース
25(金)	冬野菜カレーライス ブロッコリーのサラダ オレンジゼリー	豚小嶋	玉ねぎ、にんじん、大根、れんこん、ごぼう、グリーンピース ブロッコリー、コーン	精白米、サラダ油、じゃが芋 オレンジゼリー	にんにく、カレールウ 青じそドレッシング	414 kcal 9.4 g 7.5 g 1.7 g	中華ポテト お茶
28(月)	ワインナーピラフ ミートボール マカロニスープ	ワインナー	玉ねぎ、にんじん、ピーマン 白菜、にんじん	精白米 マカロニ、じゃが芋	コンソメ、食塩 ミートボール コンソメ、薄口醤油、食塩、ハセリ	404 kcal 10.7 g 7.2 g 2.0 g	ラングドシャ りんごジュース
29(火)	味噌煮込みうどん ちくわの磯辺揚げ キャンディチーズ	豚小嶋、赤味噌、味噌 竹輪、あおのり キャンディチーズ	白菜、にんじん、椎茸、青ねぎ	うどん、砂糖 薄力粉、片栗粉、サラダ油	かつおだし、みりん、濃口醤油	410 kcal 17.8 g 10.0 g 2.4 g	カルシウム照餅 マッシュマロ オレンジジュース
30(水)	麻婆丼 小松菜のボン酢和え いちご	豚ひき肉、豆腐、赤味噌、味噌	玉ねぎ、にんじん、白ねぎ 小松菜、にんじん いちご	精白米、砂糖、片栗粉 砂糖	にんにく、生姜、料理酒、濃口醤油、中華味 ボン酢	413 kcal 14.5 g 8.8 g 1.1 g	人参蒸しパン お茶
31(木)	カレーミートサブティ オムレツ キャベツとツナのサラダ	合挽ミンチ オムレツ ツナ	玉ねぎ、にんじん、トマト、グリーンピース キャベツ、コーン	スパゲティ、サラダ油、砂糖	にんにく、クチャップ、カレールウ、ウスターソース、コンソメ、食塩 クチャップ 和風胡麻醤油ドレッシング	401 kcal 16.9 g 10.4 g 1.8 g	蒸月パン ラムネ カルピスジュース

新年あけまして
おめでとございます☆



楽しかった冬休みも終わり、幼稚園での生活がスタートします。

みんなはどんな冬休みを過ごしたのでしょうか。子供たちから、お話聞けるのを楽しみにしています。

今年も、従業員一同、「安心・安全でおいしい給食」を提供したい
と思います。どうぞよろしくお願ひ致します。

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。

おせち料理は重箱に詰めるのが一般的で、これには幸せを重ねるとい
う意味が込められています。また料理にもめでたい意味やいわれがありま
す。

黒豆
黒く日焼けるほどマメに、勤勉に働けるように

数の子
卵の数が多いことから子孫繁栄を願う縁起物

伊達巻
形が巻物に似ていることから知識が増えるように

きんとん
漢字で「金団」。黄金に例えて金運を呼ぶ縁起物

紅白なます
水引をかたどっているとされ、平安や平和を願う

えび
茹でるとお年寄りのように曲がることから
長寿でいられるように

他にもたくさんあります。意味を考えながら食べるのは
楽しいかもしれませんね。

神戸二郎いちご



「二郎いちご」は、神戸北区にあります。
ほんのり優しい甘さが特徴的で、果肉が柔らかく口の中でとろけます。

果肉が柔らかいため、傷まないようにと市場には出回りません。そんな
苺を直接農家さんへ買いにいきます♪

30日の給食に出るのでお楽しみに☆
(子供たちに喜んでもらえるかな。。。♪)

[月間栄養価一覧表]

2019年 1月
 予定献立

6: 予定3~5歳

木の実幼稚園

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			
9	水	わかめご飯, 鯖の西京焼き, 紅白なます, 白玉雑煮	337.94	410	19.5	8.1	61.0	1.6			
10	木	ご飯, 鶏肉と大根の煮物, ほうれん草のおかか和え, すまし汁	429.19	406	18.5	9.3	57.3	1.9			
11	金	他人丼, 豆サラダ, オレンジ	238.72	407	15.3	11.0	58.2	1.4			
15	火	菜飯, 春巻き, 木の実, パンバンジーサラダ, とろみ中華スープ	310.11	404	14.4	9.0	62.7	1.5			
16	水	ご飯, 鶏の照り焼き, 切り干し大根のサラダ, 味噌汁	310.37	437	19.8	15.8	50.4	2.2			
17	木	ゆかりご飯, 手作りの魚フライ, 糸こんにゃくサラダ, すまし汁	351.15	413	18.9	11.9	53.6	1.8			
21	月	ご飯, 鯖のみぞれ煮, ほうれん草の白和え, 味噌汁	340.75	421	16.6	12.7	56.1	2.0			
22	火	丸ロール, チキンカツ, キャベツのカレー炒め, クリームスープ	289.42	384	13.1	18.9	38.8	1.9			
23	水	ご飯, 豚肉の中華炒めあんかけ, もやしとわかめの中華サラダ, 中華スープ	387.18	406	16.2	10.8	57.7	1.7			
24	木	ご飯, 鶏肉とじゃが芋のバーベキュー焼き, コールスローサラダ コンソメスープ	341.83	421	13.6	13.4	57.6	1.8			
25	金	冬野菜カレーライス, ブロッコリーのサラダ, オレンジゼリー	314.15	414	9.4	7.5	75.9	1.7			
28	月	ウインナーピラフ, ミートボール, マカロニスープ	316.21	404	10.7	7.2	70.3	2.0			
29	火	味噌煮込み風うどん, ちくわの磯辺揚げ, キャンディーチーズ	422.65	410	17.8	10.0	58.7	2.4			
30	水	麻婆丼, 小松菜のポン酢和え, いちご	307.70	413	14.5	8.8	64.8	1.1			
31	木	カレーミートスパゲティ, オムレツ, キャベツとツナのサラダ	232.62	401	16.9	10.4	56.8	1.8			
期間内の合計			4929.99	6151	235.2	164.8	879.9	26.8			
動物性脂質比率 48.24 %			一日あたりの平均			328.67	410	15.7	11.0	58.7	1.8
基準値			0.00	405	14.2	11.7	60.8	1.7			
充足率			0.0	101.2	110.6	94.0	96.5	105.9			