



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	合計 たんぱく質 糖質 食塩相当量	どんぐりおやつ
8(水)		始業式					
9(木)	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 昆布,かつおぶし	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 薄口醤油,みりん,食塩	396 kcal 16.9 g 5.0 g 1.6 g	ハッピーターン ラムネ カルピスジュース
10(金)	ご飯 豚肉の生姜炒め ほうれん草とツナのサラダ 味噌汁	豚肉 ツナ 味噌,薄揚げ,昆布,かつおぶし	キャベツ,にんじん,玉ねぎ,ピーマン ほうれん草,にんじん 青ねぎ	精白米 サラダ油,砂糖 じゃが芋	生姜,濃口醤油,みりん,料理酒 青じそドレッシング	386 kcal 16.8 g 9.0 g 1.8 g	ぼたぼた焼き りんごジュース
13(月)	成人の日						
14(火)	お弁当日(年長組ミュージアム満足)						
15(水)	ご飯 鶏肉とじゃが芋のバーベキュー焼き 小松菜のサラダ すまし汁	鶏肉 わかめ,昆布,かつおぶし	こまつな,にんじん,胡瓜,コーン 大根,えのき	精白米 じゃが芋,砂糖 砂糖	にんにく,ケチャップ,ウスターソース,とんかつソース ボン酢 薄口醤油,みりん,食塩	404 kcal 16.9 g 10.4 g 1.6 g	ホームバイ オレンジジュース ビスコ マシュマロ カルピスジュース
16(木)	食パン 煮込みハンバーグ ダブルポテトサラダ コンソメスープ	ハンバーグ ツナ	にんじん,玉ねぎ,しめじ,トマト 胡瓜,にんじん キャベツ,玉ねぎ,コーン	食パン サラダ油,砂糖 じゃが芋,さつま芋,マヨネーズ	ケチャップ,ウスターソース,コンソメ 食塩 コンソメ,薄口醤油,食塩,バセリ	345 kcal 13.7 g 13.2 g 2.3 g	あんぱんまん煎餅 ミニゼリー りんごジュース
17(金)	ピビンパル 大根と胡瓜のナムル キャンディーチーズ	合挽ミンチ キャンディーチーズ	もやし,ほうれん草,にんじん 胡瓜,大根,にんじん	精白米,ごま油,砂糖 ごま油,白ごま,砂糖	にんにく,生姜,みりん,料理酒,濃口醤油,食塩 濃口醤油	384 kcal 13.2 g 10.8 g 1.5 g	みたらし団子 お茶
20(月)	味噌煮込み風うどん ほうれん草の胡麻和え りんご	豚小龍,赤味噌,味噌,昆布,かつおぶし	白菜,にんじん,椎茸,青ねぎ ほうれん草,にんじん りんご	うどん,砂糖 白ごま,砂糖	みりん,濃口醤油 濃口醤油	354 kcal 15.3 g 5.8 g 2.0 g	ココナッツサブレ ラムネ オレンジジュース
21(火)	ご飯 鶏肉と大根の煮物 ごぼうとコーンのサラダ すまし汁	鶏肉,いんげん,昆布,かつおぶし ツナ わかめ,豆腐,昆布,かつおぶし	大根,にんじん ごぼう,にんじん,コーン	精白米 サラダ油,砂糖 マヨネーズ 麩	薄口醤油,みりん,食塩,料理酒 食塩 薄口醤油,みりん,食塩	433 kcal 16.1 g 12.5 g 1.6 g	リッツ マシュマロ カルピスジュース
22(水)	ゆかりご飯 コロッケ 白菜のサラダ 味噌汁		胡瓜,にんじん,白菜 大根,しめじ,キャベツ	精白米 サラダ油,コロッケ 砂糖,調合サラダ油	ゆかり とんかつソース 米酢,食塩	387 kcal 9.8 g 10.7 g 1.4 g	雪の糖 りんごジュース
23(木)	カレーミートスパゲティ ウインナー バナナ	合挽ミンチ ウインナー(無添加)	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,オリーブ油,砂糖	にんにく,ケチャップ,カレールウ,ウスターソース,コンソメ,食塩	387 kcal 12.3 g 11.0 g 1.8 g	にんじんケーキ お茶
24(金)	ご飯 チャプチェ 大根サラダ 中華スープ	豚肉 ツナ わかめ,絹ごし豆腐	玉ねぎ,にんじん,ほうれん草 大根,胡瓜,コーン 大豆もやし	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 青じそドレッシング 中華味,薄口醤油,食塩	388 kcal 13.4 g 9.0 g 1.0 g	カルシウム煎餅 ミニゼリー オレンジジュース
27(月)	ご飯 鯖のみぞれ煮 ブロッコリーのサラダ すまし汁	鯖 昆布,かつおぶし	大根 ブロッコリー,にんじん,コーン えのき,にんじん,ほうれん草	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 薄口醤油,みりん,食塩	407 kcal 15.9 g 11.6 g 1.7 g	きな粉餅 ラムネ カルピスジュース
28(火)	麻婆丼 春巻き 胡瓜とわかめの中華サラダ	豚ひき肉,豆腐,赤味噌,味噌 春巻き わかめ	玉ねぎ,にんじん,白ねぎ 胡瓜,大豆もやし	精白米,砂糖,片栗粉 サラダ油 砂糖,ごま油	にんにく,生姜,料理酒,濃口醤油,中華味 米酢,薄口醤油,食塩,中華味	440 kcal 12.0 g 11.6 g 1.5 g	薄月パン マシュマロ りんごジュース
29(水)	ご飯 豚肉とひじきの煮物 ごぼうサラダ 味噌汁	豚肉,ひじき,昆布,かつおぶし ツナ 味噌,薄揚げ,昆布,かつおぶし	にんじん,グリーンピース ごぼう,にんじん,コーン 小松菜	精白米 サラダ油,砂糖 マヨネーズ じゃが芋	みりん,濃口醤油,料理酒 食塩	409 kcal 13.7 g 12.2 g 2.0 g	おにぎり煎餅 オレンジジュース
30(木)	ご飯 鶏つくねバーグ 豆サラダ すまし汁	鶏ひき肉 大豆 昆布,かつおぶし	青ねぎ コーン,胡瓜,にんじん ほうれん草,玉ねぎ,にんじん	精白米 片栗粉,ながいも	にんにく,濃口醤油,生姜 焙煎胡麻ドレッシング 薄口醤油,みりん,食塩	388 kcal 18.6 g 7.5 g 1.7 g	動物ビスケット カルピスジュース
31(金)	カレーライス ブロッコリーのサラダ 青りんごゼリー	豚小間	玉ねぎ,にんじん,グリーンピース ブロッコリー,にんじん,コーン	精白米,サラダ油,じゃが芋 砂糖,サラダ油 青りんごゼリー	にんにく,カレールウ 米酢,薄口醤油	400 kcal 9.1 g 5.7 g 1.0 g	焼きおにぎり お茶

新年あけまして
おめでとうございます☆



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。クリスマスやお正月たくさんイベントがあったと思います。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」を提供したいと思えます。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。

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
黒く日焼けするほどマメに、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も楽しいかもしれません。

玉ねぎ苗植え



今年も給食で使う玉ねぎを兵庫県淡路島にある自社農園へ従業員の手で苗を植えに行きました。これから冬を乗り越え春には甘くておいしい玉ねぎになります☆肥料にはなんと！賢沢にもシラスが！！今年もおいしい玉ねぎをおたのしみに！

[月間栄養価一覧表]

2020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	食塩相当量 g		
9	木	わかめご飯、鯖の西京焼き、紅白なます、白玉雑煮	329.45	396	16.9	5.0	1.6		
10	金	ご飯、豚肉の生姜炒め、ほうれん草とツナのサラダ、味噌汁	354.55	386	16.8	9.0	1.8		
15	水	ご飯、鶏肉とじゃが芋のバーベキュー焼き、小松菜のサラダ、すまし汁	342.95	404	16.9	10.4	1.6		
16	木	食パン、煮込みハンバーグ、ダブルポテトサラダ、コンソメスープ	388.36	345	13.7	13.2	2.3		
17	金	ビビンバ丼、大根と胡瓜のナムル、キャンディーチーズ	205.05	384	13.2	10.8	1.5		
20	月	味噌煮込み風うどん、ほうれん草の胡麻和え、りんご	470.80	354	15.3	5.8	2.0		
21	火	ご飯、鶏肉と大根の煮物、ごぼうとコーンのサラダ、すまし汁	409.84	433	16.1	12.5	1.6		
22	水	ゆかりご飯、コロッケ、白菜のサラダ、味噌汁	317.96	387	9.8	10.7	1.4		
23	木	カレーミートスパゲティ、ウインナー、バナナ	209.92	387	12.3	11.0	1.8		
24	金	ご飯、チャプチェ、大根サラダ、中華スープ	391.12	388	13.4	9.0	1.0		
27	月	ご飯、鯖のみぞれ煮、ブロッコリーのサラダ、すまし汁	340.30	407	15.9	11.6	1.7		
28	火	麻婆丼、春巻き、胡瓜とわかめの中華サラダ	274.40	440	12.0	11.6	1.5		
29	水	ご飯、豚肉とひじきの煮物、ごぼうサラダ、味噌汁	331.10	409	13.7	12.2	2.0		
30	木	ご飯、鶏つくねバーグ、豆サラダ、すまし汁	333.90	388	18.6	7.5	1.7		
31	金	カレーライス、ブロッコリーのサラダ、青りんごゼリー	312.66	400	9.1	5.7	1.0		
期間内の合計			5012.36	5908	213.7	146.0	24.5		
動物性脂質比率 44.66 %			一日あたりの平均		334.16	394	14.2	9.7	1.6
			基準値		0.00	405	14.2	11.7	1.7
			充足率		0.0	97.3	100.0	82.9	94.1