



日 曜	献立名	材料名			おやつ 午後 午前	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
★ 4 / 土	混ぜご飯 みそ汁	おかし／米	みそ／わかめ／豆腐	にんじん／玉葱／ねぎ ／しめじ／果汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子	エネルギー 277 kcal 炭水化物 36.4 g たんぱく質 11.1 g 脂質 11.1 g 食塩相当 0.9 g
6 / 月	《麦入りごはん》 高野豆腐の親子煮 きゅうりときのこの甘酢 みかん	お菓子／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ 砂糖／ごま	牛乳／高野豆腐／鶏肉 ／卵／油揚げ／脱脂粉 乳／煮干し	にんじん／玉ねぎ／に ら／しめじ／きゅうり ／もやし／みかん	スキムミルク お菓子 煮干し 牛乳 お菓子	エネルギー 616 kcal 炭水化物 86.4 g たんぱく質 33.6 g 脂質 16.8 g 食塩相当 1.6 g
7 / 火	《麦入りごはん》 じゃが煮込み 三色ごま和え お正月ゼリー	お菓子／米・精白米／ セイバク／じゃがいも ／サラダ油／砂糖／ご ま／お正月ゼリー	牛乳／豚肉／昆布	にんじん／いんげん／ 小松菜／もやし／せり ／大根／かぶ／ねぎ／ 干し椎茸／みつば	お茶 七草粥 (米・せり・にんじん・大根・かぶ ・ねぎ・干し椎茸・みつば・昆布・塩) 牛乳 お菓子	エネルギー 445 kcal 炭水化物 88.2 g たんぱく質 16.2 g 脂質 5.9 g 食塩相当 1.0 g
8 / 水	《麦入りごはん》 八宝菜風 ビーフンサラダ ふりかけ	米・精白米／セイバク ／サラダ油／片栗粉／ ビーフン／ホットケー キ粉	ヨーグルト／豚肉／さ つま揚げ／ロースハム ／チーズ／ウィンナー ／脱脂粉乳	キャベツ／にんじん／ 玉ねぎ／生しいたけ／ もやし／にんにく／小 松菜／トマトジュース ／とうもろこし	スキムミルク ビザ風蒸しパン (ホットケーキ粉・トマトジュース・サラダ油 ／とうもろこし・チーズ・ウィンナー) ヨーグルト	エネルギー 503 kcal 炭水化物 80.0 g たんぱく質 20.9 g 脂質 11.8 g 食塩相当 1.9 g
9 / 木	《麦入りごはん》 さつまいも入りかきあげ ミックススープ もも缶	お菓子／米・精白米／ さつまいも／小麦粉／ サラダ油	牛乳／ジョア	玉ねぎ／にんじん／ど うもろこし／いんげん ／しめじ／小松菜／も も缶	牛乳 (0～1歳児) ジョア (2～5歳児) お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 543 kcal 炭水化物 100.8 g たんぱく質 13.3 g 脂質 10.7 g 食塩相当 1.0 g
10 / 金	《麦入りごはん》 カリッとチーズサーモン 鉄分たっぷりサラダ 甘夏缶	お菓子／米・精白米／ セイバク／パン粉／パ ター／白ごま(いり) ／オリーブ油	牛乳／鮭／パルメザン チーズ／ロースハム／ 脱脂粉乳	パセリ／ほうれん草／ キャベツ／にんじん／ とうもろこし／甘夏缶	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 519 kcal 炭水化物 80.4 g たんぱく質 26.6 g 脂質 11.1 g 食塩相当 1.1 g
★ 11 / 土	サンドイッチ 牛乳	おかし／食パン／マヨ ネーズ	牛乳／ハム／たまご	きゅうり／レタス／果 汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子	エネルギー 277 kcal 炭水化物 36.4 g たんぱく質 11.1 g 脂質 11.1 g 食塩相当 0.9 g
14 / 火	《麦入りごはん》 豚肉と野菜のみそ煮 マカロニサラダ きな粉	米・精白米／セイバク ／砂糖／片栗粉／ごま 油／マカロニ／マヨ ネーズ	ヨーグルト／豚肉／み そ／ロースハム／きな 粉／あおのり／さくら えび	キャベツ／玉ねぎ／も やし／にんじん／しょ うが／きゅうり／とう もろこし	お茶 カルシウムおにぎり (米・あおのり・ さくらえび・塩) ヨーグルト	エネルギー 599 kcal 炭水化物 100.5 g たんぱく質 19.5 g 脂質 14.7 g 食塩相当 1.6 g
15 / 水	《麦入りごはん》 ワンコ 7 パツパツ 小松菜とキャベツのごま和え いよかん	お菓子／米・精白米／ セイバク／片栗粉／サ ラダ油／白ごま(い り)／砂糖	牛乳／鶏肉／脱脂粉乳	玉ねぎ／にんにく／パ セリ／レモン果汁／ キャベツ／小松菜／に んじん／いよかん	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 419 kcal 炭水化物 47.2 g たんぱく質 21.7 g 脂質 17.2 g 食塩相当 1.0 g
16 / 木	《麦入りごはん》 おでん 白菜のりやえ みかん	お菓子／米・精白米／ セイバク／里芋／砂糖 ／ごま油／ホットケー キ粉／サラダ油／さつ まいも	牛乳／竹輪／生揚げ／ ウィンナー／焼きのり ／脱脂粉乳	大根／にんじん／白菜 ／みかん／小松菜	スキムミルク 小松菜のホットケー キ (ホットケーキ粉・小松菜・牛乳 ・サラダ油・さつまいも) 牛乳 お菓子	エネルギー 679 kcal 炭水化物 112.6 g たんぱく質 24.1 g 脂質 16.7 g 食塩相当 2.0 g
17 / 金	《麦入りごはん》 白身魚のかば焼き 豆乳汁 グリーンポテト	お菓子／米・精白米／ セイバク／片栗粉／サ ラダ油／砂糖／糸こんに やく／じゃがいも	牛乳／メルルーサ／鶏 肉／豆腐／豆乳／みそ ／あおのり／脱脂粉乳 ／昆布	白菜／にんじん／しめ じ	スキムミルク お菓子 昆布 牛乳 お菓子	エネルギー 623 kcal 炭水化物 87.3 g たんぱく質 28.9 g 脂質 19.7 g 食塩相当 2.0 g
★ 18 / 土	混ぜご飯 みそ汁	おかし／米	みそ／わかめ／豆腐	にんじん／玉葱／ねぎ ／しめじ／果汁	 お茶 お菓子	エネルギー 277 kcal 炭水化物 36.4 g たんぱく質 11.1 g 脂質 11.1 g 食塩相当 0.9 g

※注意 ①栄養価は、3歳以上児の給食における平均栄養価です。献立は園の事情により変更することがあります。
 ②《 》内は3歳未満児の主食です。★は完全給食の日ですので、3歳以上児のお子さんもお飯が要りません。
 ③材料名には調味料類が省略してあります。
 ④おやつの中には虫菌予防としてうがいを実施しています。また、うがいのできない年齢においてはお茶を飲むことで対応しています。
 ⑤園では安全性・衛生面を考慮し、果物は缶詰を使用する場合があります。
 ⑥スキムミルクの提供時間は、園や年齢によって異なります。



日 曜	献立名	材料名			おやつ 午後 午前	栄養価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
20 月	《麦入りごはん》 あんかけ豆腐ハンバーグ 野菜サラダ みそ汁	米・精白米／セイバク／パン粉／片栗粉／砂糖／オリーブ油／肉まん	ヨーグルト／豆腐／鶏ひき肉／干ひじき／ロースハム／わかめ／みそ／脱脂粉乳	玉ねぎ／小松菜／にんじん／キャベツ／とうもろこし／しめじ／ねぎ	スキムミルク 肉まん ヨーグルト	エネルギー 550 kcal 炭水化物 90.9 g たんぱく質 29.5 g 脂質 13.7 g 食塩相当 2.4 g	
21 火	《麦入りごはん》 カレーチュー ダイコンサラダ パイン缶	お菓子／米・精白米／セイバク／じゃがいも／オリーブ油／ごま油／ごま／砂糖／カレーパウダー	牛乳／豚肉／脱脂粉乳	にんじん／玉ねぎ／しめじ／グリーンピース／りんご／大根／きゅうり／とうもろこし／パイン缶	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 571 kcal 炭水化物 101.0 g たんぱく質 21.7 g 脂質 12.1 g 食塩相当 1.7 g	
★ 22 水	カレーピラフ チキンの照焼き 豆腐のスープ フルーツヨーグルト和え 	お菓子／米・精白米／とうもろこし／サラダ油／バター／いちごのスティックケーキ	牛乳／ベーコン／鶏肉／豆腐／わかめ／ヨーグルト／脱脂粉乳	玉ねぎ／にんじん／パセリ／パイン缶／みかん缶／もも缶	スキムミルク いちごのスティックケーキ 牛乳 お菓子	エネルギー 643 kcal 炭水化物 100.6 g たんぱく質 24.4 g 脂質 16.9 g 食塩相当 1.6 g	
23 木	《麦入りごはん》 豚肉と大根のみそ煮 切干しのおかか和え りんご	お菓子／米・精白米／セイバク／砂糖／片栗粉／ごま油／アレンジダイスゼリー	牛乳／豚肉／生揚げ／みそ／かつお節／生クリーム／寒天	大根／にんじん／いんげん／ほうれん草／切干し大根／りんご	お茶 ジェラチーナ (牛乳・生クリーム・アレンジダイスゼリー・7か-) 牛乳 お菓子	エネルギー 462 kcal 炭水化物 73.5 g たんぱく質 18.7 g 脂質 12.8 g 食塩相当 0.5 g	
24 金	《麦入りごはん》 白身魚のピカタ 白菜のスープ みかん	お菓子／米・精白米／セイバク／小麦粉／サラダ油／バター／ごま油	牛乳／メルルーサ／卵／パルメザンチーズ／ベーコン／脱脂粉乳	パセリ／白菜／玉ねぎ／にんじん／小松菜／みかん	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 554 kcal 炭水化物 83.8 g たんぱく質 25.3 g 脂質 13.8 g 食塩相当 1.9 g	
★ 25 土	混ぜご飯 みそ汁	おかし／米	みそ／わかめ／豆腐	にんじん／玉葱／ねぎ／しめじ／果汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子	エネルギー 277 kcal 炭水化物 36.4 g たんぱく質 11.1 g 脂質 11.1 g 食塩相当 0.9 g	
27 月	《麦入りごはん》 牛肉とれんこんの炒め煮 大根と油揚げの味噌汁 てづくりふりかけ	米・精白米／セイバク／糸こんにゃく／サラダ油／砂糖／ごま／お菓子	ヨーグルト／牛肉／油揚げ／みそ／あおのり／煮干し／炊き込みわかめ／脱脂粉乳	れんこん／にんじん／玉ねぎ／ごぼう／白菜／大根／ねぎ	スキムミルク お菓子 ヨーグルト	エネルギー 520 kcal 炭水化物 81.4 g たんぱく質 23.9 g 脂質 12.5 g 食塩相当 1.9 g	
28 火	《麦入りごはん》 さばのソース煮 もやしのゆかり和え 田舎汁	お菓子／米・精白米／セイバク／砂糖／里芋／ごま	牛乳／さば／生揚げ／みそ／かつお節	しょうが／もやし／ゆかり／大根／にんじん／ねぎ／白菜	お茶 おかかおにぎり (米・ごま・しょうゆ・酒・かつお節) 牛乳 お菓子	エネルギー 559 kcal 炭水化物 92.1 g たんぱく質 23.4 g 脂質 12.9 g 食塩相当 2.1 g	
29 水	《麦入りごはん》 いり鶏 なます いよかん	お菓子／米・精白米／セイバク／里芋／糸こんにゃく／サラダ油／砂糖／ごま(いり)／ホットケーキ粉	牛乳／鶏肉／油揚げ／脱脂粉乳／絹ごし豆腐	ごぼう／にんじん／干し椎茸／いんげん／大根／きゅうり／いよかん	スキムミルク 豆腐ドーナツ (ホットケーキ粉・絹ごし豆腐・サラダ油) 牛乳 お菓子	エネルギー 591 kcal 炭水化物 90.0 g たんぱく質 23.6 g 脂質 17.4 g 食塩相当 1.3 g	
30 木	《麦入りごはん》 肉団子スープ 大豆のサラダ チーズ	お菓子／米・精白米／セイバク／パン粉／ごま／マヨネーズ／砂糖	牛乳／鶏ひき肉／大豆／チーズ／脱脂粉乳／煮干し	玉ねぎ／白菜／チンゲンツァイ／にんじん／しめじ／ねぎ／きゅうり／とうもろこし／キャベツ	スキムミルク お菓子 煮干し 牛乳 お菓子	エネルギー 568 kcal 炭水化物 79.6 g たんぱく質 26.9 g 脂質 17.8 g 食塩相当 1.6 g	
31 金	《麦入りごはん》 かぼちゃのシチュー 三色サラダ みかん	お菓子／米・精白米／セイバク／小麦粉／オリーブ油／砂糖	牛乳／鶏肉／鶏ささ身／脱脂粉乳／ベシメルソース	かぼちゃ／にんじん／しめじ／玉ねぎ／えのき／白菜／もやし／小松菜／みかん	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 542 kcal 炭水化物 93.7 g たんぱく質 22.5 g 脂質 10.3 g 食塩相当 1.0 g	

《七草がゆ》

1月7日の朝に、「七草がゆ」(七種類の野菜をかゆに入れたもの)を食べる慣習があり、邪気を払い、万病を防ぐことができると言われています。

七草の葉菜にはビタ ミンA、B、C、そしてカルシウムなどのミネラルが豊富に含まれているので、お正月のごちそうで疲れた胃腸にやさしい食事と言えます。

昔は道端で見かけていた“なずな”や“ごぎょう”も見かけられることが少なくなりましたが、最近ではスーパーなどで手に入るようです。

七草にこだわらず、白菜やほうれん草、人参などで代用してもよいと思います。

野菜たっぷりの手作りがゆに、心も体も暖まることでしょう。

