

日曜	3歳未満児 おやつ	おひる	おやつ	材料名			栄養価	3歳未満児	3歳以上児
				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			
1 木	牛乳	ごはん さかなのオレンジに おひたし みそしる	ぎゅうにゅう ドーナツ	こめ こむぎこ ホットケーキ あぶら さとう	カレー たまご みそ バター かつおぶし	キャベツ もやし だいこん にんじん わかめ	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	506 21.7 17 1.6	564 24.1 16.1 1.9
2 金	牛乳	あかおにごはん フライドチキン ブロッコリー ミニトマト スープ	むぎちや ☆せつぶんまめ *ポーロ フルーツ	こめ ちゅうかめん かたくりこ あぶら こむぎこ	とりももにく だいず たまご ベーコン	たまねぎ ブロッコリー ミニトマト にんじん ピーマン	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	533 19.6 13.8 2.3	578 27.9 18.5 2
5 月	牛乳	ひじきのドライカレー しょうゆフレンチ わかめスープ	ぎゅうにゅう プリン せんべい	こめ あぶら さとう	ぶたひきにく バター	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう ねぎ	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	541 18.5 16.6 1.8	619 22.5 20.8 2.3
6 火	牛乳	さけのたきこみごはん しらあえ ちawanむし ジョア	ぎゅうにゅう やきそば	こめ やきそばめん あぶら さとう	たまご もめんどうふ とりももにく さけ ☆えび	ほうれんそう にんじん キャベツ たまねぎ しいたけ	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	552 25.5 16.1 2.1	609 28.3 16.1 2.4
7 水	牛乳	ごはん こぼんやき おひたし みそしる	ぎゅうにゅう コーンフレーク	こめ コーンフレーク パンこ さとう あぶら	もめんどうふ とりひきにく みそ たまご	ちんげんさい かぼちゃ たまねぎ にんじん いんげん	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	506 17.9 13.9 1.9	579 19.6 14.3 2.3
8 木	牛乳	ごはん とりもものつけやき ブロッコリーのごまずあえ みそしる	ぎゅうにゅう フルーツかんてん	こめ さとう あぶら	とりももにく ちくわ みそ あぶらあげ ごま	ブロッコリー だいこん こまつな にんじん かんてん	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	523 21.6 13.2 1.6	558 23.8 13.5 1.9
9 金	牛乳	ごはん さかなのおろしに ほうれんそうのおひたし すましじる	ぎゅうにゅう りんごとチーズのケーキ	こめ ホットケーキ こむぎこ さとう かたくりこ	カレー きぬごしどうふ たまご バター チーズ	はくさい だいこん ほうれんそう ねぎ にんじん	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	436 20.8 13.3 2	561 26.6 16.3 2.3
13 火	牛乳	ごはん しろみさかなのごまみそあじ こまつなのおかかあえ すましじる	ぎゅうにゅう カステラ	こめ あぶら かたくりこ こむぎこ さとう	カレー たまご みそ すりごま かつおぶし	こまつな たまねぎ にんじん しょうが	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	535 21.2 15.5 1.3	598 24.9 18.4 1.6
14 水	牛乳	バターロール クリームシチュー ツナサラダ ぶどうゼリー	むぎちや さつまいものオレンジに	さつまいも ロールパン こむぎこ さとう あぶら	とりももにく ツナ バター なまクリーム ゼラチン	キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ かぶ	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	533 20.1 18.6 1.5	607 22.4 20.8 1.8
15 木	牛乳	ごはん やさいのキッシュ きんぴらごぼう スープ	むぎちや ヨーグルトゼリー せんべい	こめ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	たまご きぬごしどうふ ヨーグルト ベーコン なまクリーム	たまねぎ にんじん ごぼう こまつな パセリ	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	541 17.7 17.6 1.6	577 17.9 19.2 1.9
16 金	牛乳	ごはん とりのからあげ コールスロー さつまいものスープ	ぎゅうにゅう ☆きなこだんご *マカロニのあべかわ	こめ さつまいも しらたまこ あぶら かたくりこ	とりももにく ベーコン たまご きなこ	キャベツ にんじん コーン しょうが	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	541 22 18.8 1.3	632 23.9 20.3 1.6

給食の給与栄養目標量					
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	
	3歳未満児	520kcal	21.4g	14.4g	1.5g
3歳以上児	581kcal	23.9g	16.1g	1.6g	

19 月	牛乳	ごはん にくじゃが こまつなのしらすあえ みそしる	ぎゅうにゅう バナナケーキ	こめ じゃがいも しらたき じょうしんこ こむぎこ	ぶたももにく みそ とうにゅう しらす あぶらあげ	こまつな たまねぎ にんじん しいたけ さやえんどう	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	555 20.3 16.5 1.8	597 23.1 18.6 2.1
20 火	牛乳	ごはん さかなのみそマヨネーズやき おひたし みそしる	ぎゅうにゅう ラスク	こめ ☆フランスパン *しょうパン マヨネーズ こむぎこ	☆さけ *カレイ みそ あぶらあげ かつおぶし	キャベツ だいこん にんじん こまつな ピーマン	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	496 23.1 15.9 2.2	569 25.7 17 2.2
21 水	牛乳	ドリア おんやさいサラダ ハムとはくさいのスープ フルーツ	むぎちゃ おたのしみデザート せんべい	こめ こむぎこ マヨネーズ あぶら	とりむねにく とりももにく ハム チーズ バター	たまねぎ はくさい ブロッコリー カリフラワー にんじん	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	525 26.6 19.5 1.9	589 30.5 21.6 2.4
22 木	牛乳	ごはん ほいごろう オレンジゼリー すましじる	ぎゅうにゅう ビーフン	こめ ビーフン さとう あぶら	ぶたももにく みそ ゼラチン	キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ ピーマン	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	527 23.8 14.5 1.4	578 25.5 14.7 1.6
23 金	牛乳	うどん やさいてんぷら ヨーグルト	ぎゅうにゅう おにぎり	うどん さつまいも こめ こむぎこ あぶら	ヨーグルト ぶたももにく なると たまご くろごま	れんこん ほうれんそう たまねぎ にんじん わかめ	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	600 22 17.5 3.5	639 23.4 18.6 4.3
26 月	牛乳	ごはん すきやきふう フルーツ すましじる	ぎゅうにゅう チーズトースト	こめ しょうパン じゃがいも しらたき マヨネーズ	ぶたももにく やきどうふ チーズ	たまねぎ はくさい にんじん ねぎ しめじ	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	517 22.2 19.1 1.8	592 24.6 19.4 2
27 火	牛乳	フランスパン マカロニグラタン ブロッコリーサラダ スープ	むぎちゃ あんにんどうふ	フランスパン マカロニ こむぎこ さとう あぶら	とりももにく ☆えび バター チーズ	たまねぎ ブロッコリー にんじん ねぎ えのきたけ	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	552 19.8 18.3 2.3	585 20.2 17.8 2.7
28 水	牛乳	ごはん さかなのフリッター はくさいのサラダ すましじる	ぎゅうにゅう フルーツヨーグルト	こめ コーンフレーク あぶら マヨネーズ かたくりこ	☆かじき *カレイ ハム たまご かまぼこ	はくさい りんご こまつな えのきたけ にんじん	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	528 20.8 15.2 1.5	591 23.1 18 1.8

給食の給与栄養目標量					
		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
	3歳未満児	520kcal	21.4g	14.4g	1.5g
3歳以上児	581kcal	23.9g	16.1g	1.6g	

☆は3歳以上児 *は3歳未満児 です



節分で家族間のコミュニケーション

2月は「節分」の行事があります。「福は内、鬼は外」と声を出しながら、お面をかぶった「鬼」に豆をぶつけて、玄関から家の外へ。豆を自分の年の数だけ食べると、1年間は無病息災で過ごせると言われています。このような行事の際にぜひ、子どもとのコミュニケーションを図りましょう。日本の伝統や風習を通じて、感性を養ってほしいものです。

