





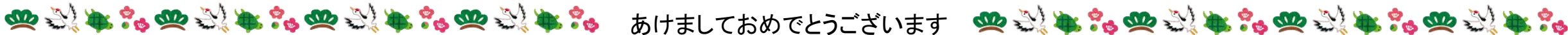


日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			10時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
05月	麩のすまし汁(ほうれん草)、若鶏八幡巻き、茶碗蒸し、紅白なます、みかん	421.5(524.3) 21.6(23.1) 15.8(16.2) 2.8(2.2)	○小麦粉、砂糖、○砂糖、焼ふこ、○油、米	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、かまぼこ、○卵、くりの甘露煮、黒ごま、◎ヨーグルト(無糖)	みかん、だいこん、ほうれんそう、ごぼう、にんじん、えのきたけ、ねぎ、糸みつば	ヨーグルト	蒸しパン(甘納豆)、牛乳	保育はじめ・日本 
06火	みそ汁(さつま芋)、ほっけの塩焼き、きんぴらごぼう、ブロッコリーのハムサラダ、りんご	408.3(514.3) 17.9(20.3) 20.3(19.5) 2.3(2.4)	○クロワッサン、さつまいも、マヨネーズ、油、米	○牛乳、ほっけ(開き干し)、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、白ごま、◎ヨーグルト(無糖)	りんご、ブロッコリー、だいこん、ごぼう、にんじん、コーン缶、ねぎ、カットわかめ	ヨーグルト	パンオショコラ、バック牛乳	
07水	あんかけうどん、鶏天、ほうれん草と白菜のなめたけ和え、バナナ	413.5(381.4) 19.9(19.4) 9.0(10.7) 3.9(3.1)	干しうどん、○米、油、てんぷら粉、片栗粉	○牛乳、鶏ささ身、油揚げ、◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、ほうれんそう、にんじん、はくさい、しめじ、ねぎ、なめたけ、○七草、干しいたけ、しょうが、あおのり	ヨーグルト	七草がゆ、牛乳	
08木	ボルシチ、コトレータ、オリヴィエサラダ、きゅうりピクルス、オレンジ	448.6(544.5) 22.6(23.8) 22.5(21.2) 2.4(2.0)	じゃがいも、○小麦粉、パン粉、マヨネーズ、○砂糖、小麦粉、三温糖、砂糖、油、米	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、○卵、鶏むね肉、○バター、◎ヨーグルト(無糖)	オレンジ、きゅうり、たまねぎ、ホールトマト缶詰、かぶ、キャベツ、黄ピーマン、にんじん、セロリー、にんにく、しょうが	ヨーグルト	ブリヌイ、牛乳	ロシア 
09金	豆腐みそ汁(生あげ・ニラ)、赤魚煮付け、大根ゆず和え、温野菜(にんじん)、キウイフルーツ	321.1(448.9) 19.3(21.3) 14.6(15.3) 3.3(2.6)	○焼きそばめん、○ごま油、マヨネーズ、砂糖、米	○牛乳、あかうお、生揚げ、○豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、◎ヨーグルト(無糖)	キウイフルーツ、○キャベツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、にら、ねぎ、ゆず果皮、○ピーマン、○にんじん、しょうが	ヨーグルト	おやつ焼きそば、牛乳	
10土	みそ汁(切干大根)、肉団子の甘酢あん、いんげんと卵の炒め物、トマト、もも缶	384.9(510.4) 16.5(19.7) 20.0(19.4) 2.0(2.6)	油、片栗粉、砂糖、ごま油、米	○牛乳、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎ヨーグルト(無糖)	もも缶、トマト、にんじん、いんげん、ねぎ、たまねぎ、切り干しだいこん、しょうが	ヨーグルト	塩せんべい、バック牛乳	
13火	みそ汁(卵・豆腐)、白身魚フライ、れんこんサラダ、にんじんの甘煮、りんご	845.3(842.2) 25.3(25.9) 17.3(17.3) 1.6(1.3)	○上新粉、○もち米、○ざらめ糖、マヨネーズ、油、砂糖、米	○牛乳、○こしあん(生)、絹ごし豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま、◎ヨーグルト(無糖)	りんご、にんじん、れんこん、たまねぎ、きょうな、コーン缶、万能ねぎ	ヨーグルト	なべこだんご、牛乳	
14水	コンソメジュリエンス、パン・フランスパン、ツナのリエット、アッパルマンティエ、フレンチサラダ、いちご	1500.8(1197.36.6) 31.9(31.9) 91.7(72.7) 4.0(3.1)	フランスパン、じゃがいも、○砂糖、○小麦粉、フレンチドレッシング(乳化型)	○牛乳、○アーモンド(乾)、○無塩バター、牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、とろけるチーズ、クリームチーズ、バター、○卵(黄)、◎ヨーグルト(無糖)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、セロリー、いちご、レモン果汁	ヨーグルト	ガレットデロワ、バック牛乳	誕生会・フランス 
15木	けの汁、さわらの青のりマヨ焼き、ほうれん草の胡麻和え、さつま芋の甘煮、みかん	462.7(533.8) 26.1(24.6) 25.0(21.5) 3.0(2.3)	さつまいも、マヨネーズ、板こんにゃく、砂糖、○砂糖、油、米	○牛乳、○卵、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま、○米みそ(淡色辛みそ)、煮し大豆、高野豆腐、いわし(煮干し)、◎ヨーグルト(無糖)	みかん、○だいこん、ほうれんそう、だいこん、にんじん、ごぼう、ふき、あおのり、○しょうが、こんぶ(だし用)	ヨーグルト	しょうがみそおでん、牛乳	小正月
16金	チョルバ・デ・ブイ、ミティティ、ムラトゥーリサラダ、バナナ	552.9(622.7) 23.7(24.6) 27.2(24.7) 2.8(2.2)	○強力粉、○砂糖、パン粉、○油、小麦粉、三温糖、米	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、鶏もも肉(皮付き)、○チーズ、○ホイップクリーム、○卵、卵、○ヨーグルト(無糖)、◎ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、バナナ、ホールトマト缶詰、きゅうり、トマト、サラダ菜、にんじん、黄ピーマン、○ブルーベリージャム、赤たまねぎ、セロリー、しょうが	ヨーグルト	牛乳、ババナシ	ルーマニア 
17土	みそ汁(いんげん)、肉豆腐(豚)、きゅうりとわかめの酢の物(かにかま)、焼きかぼちゃ、オレンジ	307.8(452.6) 17.2(20.2) 11.0(12.7) 2.2(2.8)	○フランスパン、砂糖、○砂糖、米	○牛乳、焼き豆腐、豚肉(もも)、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、○バター、◎ヨーグルト(無糖)	オレンジ、かぼちゃ、たまねぎ、いんげん、きゅうり、ねぎ、にんじん、えのきたけ、カットわかめ、しょうが	ヨーグルト	バターラスク、バック牛乳	
19月	みそ汁(ほうれん草・板ふ)、鶏の唐揚げ、せん野菜(キャベツ)、山東菜のじゃこ和え、グレープフルーツ	424.5(526.5) 17.5(20.0) 21.2(20.2) 1.4(1.2)	○小麦粉、○砂糖、○粉糖、油、片栗粉、砂糖、フレンチドレッシング(乳化型)、焼ふこ、米	○牛乳、鶏もも肉、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、しらす干し、◎ヨーグルト(無糖)	グレープフルーツ、キャベツ、さんとうさい、にんじん、ほうれん草、きゅうり、しょうが、にんにく	ヨーグルト	きなこ絞りクッキー、牛乳	
20火	粕汁、かれい香味焼き、カリカリ納豆和え、キャベツとにんじんのサラダ、デコボン	405.8(532.9) 22.6(25.8) 17.1(18.1) 2.7(2.3)	○小麦粉、じゃがいも、糸こんにゃく、○砂糖、マヨネーズ、米	○牛乳、かれい、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、紅鮭、○卵、○バター、かまぼこ、◎ヨーグルト(無糖)	きよみ、キャベツ、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、こまつな、だいこん(たくあん)、しょうが、にんにく	ヨーグルト	ヨーグルトケーキ、牛乳	二十日正月
21水	サムゲタン、キッズピビンバ、オムクボックム、チョレギサラダ、バナナ	603.1(523.8) 26.0(23.9) 20.3(19.2) 3.1(2.5)	米、○小麦粉、もち米、砂糖、油、ごま油、○砂糖、○ごま油	○牛乳、鶏手羽肉、豚ひき肉、鶏ひき肉、うずら卵水煮缶、○豚ひき肉、さつま揚げ、白ごま、◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、にんじん、レタス、もやし、ほうれんそう、○にら、きゅうり、たまねぎ、ミニトマト、だいこん、ピーマン、万能ねぎ、焼きのり、○コーン(冷凍)、ねぎ、にんにく	ヨーグルト	チヂミ、牛乳	韓国 
22木	みそ汁(高野豆腐、山東菜)、さばのカレー竜田揚げ、ひじきと枝豆のサラダ、トマト、みかん	541.5(614.1) 19.4(21.4) 31.7(28.1) 2.2(1.8)	○小麦粉、○砂糖、油、片栗粉、砂糖、米	○牛乳、さば、○無塩バター、○クリームチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、高野豆腐、○卵(黄)、◎ヨーグルト(無糖)	みかん、トマト、さんとうさい、にんじん、コーン缶、えだまめ、えのきたけ、きゅうり、ねぎ、ひじき、しょうが	ヨーグルト	チーズまんじゅう、牛乳	
23金	中華スープ(きくらげ)、ケチャップ入りマーボー豆腐、春雨サラダ、枝豆、いちご	335.1(449.1) 17.8(19.6) 15.0(14.8) 1.5(1.2)	砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油、米	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、◎ヨーグルト(無糖)	もやし、きゅうり、えだまめ(冷凍)、チンゲンサイ、○もも缶、○みかん缶、○パイナップ缶、みかん缶、ねぎ、にんじん、万能ねぎ、いちご、黒きくらげ、しょうが、ブロッコリー	ヨーグルト	フルーツ杏仁、牛乳	
24土	みそ汁(キャベツ)、豚肉のしょうが焼き、切り干し大根のサラダ、ゆでさつまいも、オレンジ	339.2(451.9) 14.6(17.8) 14.7(15.4) 1.8(2.4)	さつまいも、砂糖、油、米	○牛乳、豚肉(肩ロース)、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま、◎ヨーグルト(無糖)	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、切り干しだいこん、しょうが、カットわかめ	ヨーグルト	甘辛せんべい、バック牛乳	
26月	シニガンスープ、チキンアドボ、パンシットビーフン、ゆで卵、みかん	406.0(509.1) 22.9(23.8) 17.6(17.2) 3.2(2.6)	○春巻きの皮、○黒砂糖、ビーフン、○油、砂糖、ごま油、米	○牛乳、鶏もも肉、卵、豚肉(肩ロース)、ハム、◎ヨーグルト(無糖)	みかん、たまねぎ、だいこん、にんじん、チンゲンサイ、ホールトマト缶詰、○バナナ、キャベツ、いんげん、レモン果汁、しょうが、にんにく	ヨーグルト	トロン、牛乳	フィリピン 
27火	みそ汁(もやし・わかめ)、たらの南蛮漬、白菜のおかかマヨ和え、かぼちゃの甘煮、バナナ	419.2(522.6) 15.7(18.6) 21.4(20.4) 2.7(2.1)	油、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、○オリーブ油、米	○牛乳、たら、○豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○粉チーズ、○卵(黄)、かつお節、◎ヨーグルト(無糖)	かぼちゃ、バナナ、はくさい、もやし、だいこん、○たまねぎ、にんじん、たまねぎ、いんげん、○にんじん、カットわかめ、しょうが、○にんにく	ヨーグルト	ミートパイ、牛乳	
28水	野菜ジュース、カレーライス(チキン)、はんぺんのチーズサンドフライ、シーザーサラダ、りんご	670.0(600.0) 21.9(21.3) 29.1(25.8) 3.8(3.1)	米、じゃがいも、フレンチドレッシング(乳化型)、パン粉、油、小麦粉、食パン	○牛乳、白はんぺん、鶏もも肉(皮付き)、チーズ、ベーコン、○カルピス、卵、○ホイップクリーム、○ゼラチン、◎ヨーグルト(無糖)	りんご、たまねぎ、だいこん、にんじん、リーフレタス、きゅうり、福神漬、野菜ジュース	ヨーグルト	青空ゼリー、ハッピーターン、牛乳	
29木	みそ汁(さつま芋)、ぶりのみそ照り焼き、マカロニサラダ、にんじんのきんぴら、グレープフルーツ	407.0(513.3) 17.8(20.2) 20.5(19.7) 1.8(1.5)	さつまいも、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、糸こんにゃく、マカロニ、砂糖、油、米	○牛乳、ぶり、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、油揚げ、白ごま、◎ヨーグルト(無糖)	グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、○バナナ、ねぎ、しょうが	ヨーグルト	ココアバナナケーキ、牛乳	
30金	みそ汁(ふのり・豆腐)、レバーの胡麻ソースからめ、春菊のツナマヨサラダ、かぶのゆかり和え、デコボン	317.3(460.6) 14.9(18.1) 19.8(19.2) 1.8(1.5)	マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖、米、○砂糖	豚レバー、木綿豆腐、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま、◎ヨーグルト(無糖)	きよみ、かぶ、だいこん、もやし、きゅうり、しゅんぎく、にんじん、ねぎ、しょうが、ふのり(素干)、○りんご	ヨーグルト	煮りんごアイス添え、ビスケット、麦茶	
31土	キャベツスープ、チキンのトマト煮、ほうれん草ときのこのにんにく炒め、チーズ、バナナ	265.6(525.5) 13.1(17.6) 13.7(21.2) 1.8(2.6)	油、小麦粉、米、○小麦粉、○砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、◎ヨーグルト(無糖)、バター、○卵、○無塩バター、チーズ、○アーモンド(乾)	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、トマト、キャベツ、しめじ、えのきたけ、にんじん、にんにく、○干しぶどう	ヨーグルト	オールレーズン、バック牛乳	



新しい年が始まりました。寒さが厳しい季節ですが、よく食べ、よく遊んで、元気いっぱいに冬を乗り切りましょう！今年も安全でおいしい給食を提供していけるように努めて参ります。



12月に大きな地震が東北地方をはじめ、全国各地で発生しています。災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要なものが手に入りにくくなります。日ごろから、自分や家族の命は自分で守るという意識を持つことが大切です。

命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、一般的に食品の備蓄は3日～1週間分とされています。日ごろ食べているものを多めに備え、普段の食事で消費しながら、食べた分を買い足す「ローリングストック」がおすすめです。

また、ガスや電気がストップしても簡単にご飯が炊ける方法も紹介します。

- ①耐熱性のポリ袋に、米と水を入れ、袋の中の空気を抜くようにしながらねじってしっかりと結ぶ。
そのまま30分ほど浸水させる。
- ②鍋底に耐熱皿を敷いた鍋でポリ袋がかかる程度のお湯(分量外)を沸かす。
- ③沸騰したら①を入れ、沸々とした状態を保ちながら15分加熱する。
- ④火を止めてさらに15分蒸らしたら完成。



- 材料
- ・米・・・1合
 - ・水・・・180ml
 - ・カセットコンロ
 - ・カセットガス
 - ・耐熱性の平皿
 - ・鍋
 - ・耐熱性の食品用ポリ袋

