



ひ に ち	よ う び	しゅしよく	おかず	さんしよくぶるい			3じおやつ
				ちやにくになる	ねつやちからになる	ちやうしきとどのえる	
4	木	チキンカレーライス	ウインナーのしょうゆいため わかめのおかかあえ パイナップルのかんづめ きゅうにゅう	とりにく ウインナー かつおぶし きゅうにゅう	こめ じゃがいも サラ ダあぶら	にんじん たまねぎ わ かめ パイナップル	スイートポテト むぎぢゃ
5	金	にゅうめん	さけのごまマヨネーズやき きりほしだいこんのふくめに グレープフルーツ きゅうにゅう	とりにく こなチーズ さけ あぶらあげ	そうめん マヨネーズ こま さとう	こねぎ たまねぎ にん じん きりほしだいこん こまつな	カリカリうめおにぎり むぎぢゃ
6	土	ななくさがゆ	ふたにくとかほちやのむしやき あつやきたまご いちご むぎぢゃ	とりにく ふたにく た まご	こめ ごまあぶら さと う	もやし かほちや な がねぎ こねぎ レモン いちご	ビスケット ぎゅうにゅう
9	火	たにんどん	かたぬきチーズ はくさいのあさづけ みかん むぎぢゃ	ふたにく たまご チーズ	こめ さとう かたくり こ	にんじん たまねぎ な がねぎ やきのり きゅ うり はくさい みかん	さくらえびいりおこのみやき ぎゅうにゅう
10	水	わかめうどん	ふたにくのもの とうみょうのなっとうあえ バナナ むぎぢゃ	なると ふたにく しら ず なっとう	うどん さとう ごまあ ぶら	わかめ ながねぎ にん じんにく しょうが にんじ ん えのきたけ	オレオスコーン ぎゅうにゅう
11	木	ミルクパン	しろみざかなのピカタ エリンギとアスパラのソテー はくさいとハムのスープ きゅうにゅう	かじき たまご ベーコ ン ハム きゅうにゅう	ミルクパン こむぎこ サラダあぶら パター	パセリ アスパラガス エリンギ コーン はく さい	ツナとあおなのおにぎり むぎぢゃ
12	金	ごはん	とりにくのあますあんかけ だいこんのまめツナサラダ ちゅうかスープ キウイフルーツ むぎぢゃ	とりにく ツナ ふたに く	こめ かたくりこ サラ ダあぶら さとう はる さめ	こねぎ にんじん だい こん えだまめ たまね ぎ ほししいたけ	じゃがいもの カリカリチーズやき ぎゅうにゅう
13	土	こまつなチャーハン	とうふのマヨサラダ レタススープ りんご むぎぢゃ	たまご ハム とうふ かつおぶし ベーコン	ごまあぶら こめ マヨ ネーズ	ながねぎ こまつな に んじん きゅうり たま ねぎ レタス	しおせんべい (1才児...やわらかせんべい) ぎゅうにゅう
15	月	ごはん	ふたにくとキャベツのトマトに パターコーン マカロニスープ オレンジ むぎぢゃ	ふたにく こなチーズ ベーコン	こめ オリーブオイル さとう パター マカロ ニ	にんにく たまねぎ ト マト キャベツ コーン パセリ にんじん	バナナケーキ ぎゅうにゅう
16	火	しおやきそば	あじつきごさかな わかめとささみのサラダ かきたまじる いちご きゅうにゅう	ふたにく とりにく た まご きゅうにゅう	ちゅうかめん さとう ごまあぶら かたくりこ	にんじん たまねぎ も やし キャベツ きゅ うり ししいたけ みつば	カレーおにぎり むぎぢゃ
17	水	ごはん	ふたにくとほうれんそうのみそいため かほちやのあまに かぶとひきにくのスープ むぎぢゃ	ふたにく みそ とりに く	こめ ごまあぶら さと う かたくりこ	にんじん たまねぎ ほ うれんそう かほちや しめじ かぶ	キウイフルーツ クラッカー ぎゅうにゅう
18	木	ごはん	チキンのバターじょうゆやき さっぱりみかんサラダ きのこベーコンのスープ むぎぢゃ	とりにく ハム ベーコ ン	こめ こむぎこ パター さとう サラダあぶら	きゅうり キャベツ み かん たまねぎ まいた け えのきたけ	ホットドッグ ぎゅうにゅう
19	金	しよくパン	さけクリームシチュー やきにくサラダ バナナ むぎぢゃ	とりにく きゅうにゅう さけ ふたにく	しよくパン じゃがいも さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ コーン パセリ きゅ うり キャベツ	メロンパンクッキー ぎゅうにゅう
20	土	うめなめし	おろしハンバーグ ほうれんそうのごまあえ おすいもの むぎぢゃ	ふたにく きゅうにゅう たまご	こめ パンこ さとう こま	たまねぎ だいこん に んじん もやし ほうれ んそう わかめ	クリームサンドビスケット ぎゅうにゅう
22	月	しらすとキャベツの わふうスバゲティ	カレーふうみのポテトサラダ とうみょうとウインナーのスープ もものかんづめ とうにゅう	しらす ハム ウィン ナー	サラダあぶら スバゲ ティ じゃがいも さと う	にんじん ながねぎ キャベツ やきのり きゅうり コーン	いなりずし むぎぢゃ
23	火	ごはん	とうふのちゅうかあんかけ ぼんさんすい りんご むぎぢゃ	ふたにく とうふ ハム	こめ ごまあぶら さと う かたくりこ はるさ め	にんじん ほししいたけ もやし チンゲンサイ きゅうり コーン	ブルーベリージャムサンド ぎゅうにゅう
24	水	ごはん	とりにくのこうみやき キャベツのいそかあえ とうふとみずなのわふうスープ むぎぢゃ	みそ とりにく とうふ	こめ ごまあぶら さと う	にんにく しょうが に んじん きゅうり キャ ベツ やきのり	こめこのさつまいもむしパン ぎゅうにゅう
25	木	バターロール	さばのケチャップに まくろくろくすけサラダ コンソメスープ きゅうにゅう	さば ハム きゅうにゅう	バターロール こむぎこ サラダあぶら さとう	にんじん きゅうり だ いこん ひじき コーン たまねぎ キャベツ	ゆかりおにぎり むぎぢゃ
26	金	ちゅうかうおこわ	とりにくのなんばんづけ やきチーズポテト チンゲンサイのたまごスープ むぎぢゃ	ふたにく とりにく こ なチーズ たまご	こめ さとう ごまあぶ ら かたくりこ じゃが いも	にんじん ほししいたけ ながねぎ たまねぎ ピーマン チンゲンサイ	バナナ ぎゅうにゅう
27	土	にくうどん	やさしいため おかかこんにゃく グレープフルーツ むぎぢゃ	ふたにく あぶらあげ かつおぶし	うどん さとう サラダ あぶら こんにゃく こ ま	にんじん ながねぎ た まねぎ もやし ピーマ ン キャベツ	あまからせんべい (1才児...やわらかせんべい) ぎゅうにゅう
29	月	ごはん	チキンとやさいのグリル にんじんのグラッセ とうにゅうスープ キウイフルーツ むぎぢゃ	とりにく ベーコン と うにゅう	こめ オリーブオイル バター さとう	かほちや たまねぎ ミ ニトマト にんじん は くさい パセリ	パリパリピザ ぎゅうにゅう
30	火	ごはん (やきのり)	ぶりのてりやき こまつなのびたし とんじる みかん むぎぢゃ	ぶり あぶらあげ ふた にく みそ とうふ	こめ さとう こんにゃ く さといも	やきのり にんじん こ まつな だいこん こほ う ながねぎ みかん	じゃがバター ぎゅうにゅう
31	水	ぶどうパン	スパニッシュオムレツ シーフードサラダ ミネストローネ クレープ ジュース	たまご きゅうにゅう ハム えび ベーコン	ぶどうパン さとう サ ラダあぶら オリーブ オイル	にんじん たまねぎ ピーマン きゅうり キャベツ トマト	しらすおにぎり むぎぢゃ

※材料購入の都合により一部献立を変更する場合があります

☆補食として1・2才児には午前中に牛乳を提供します

☆延長保育用おやつは別途あります

園内新年会

9日(火)
お給食でみかんを
いただきます。

豚汁

30日(火)
子ども達が農園で育てた
冬野菜が入っています。
お楽しみに♪

誕生会

31日(水)
おたんじょうび
おめでとう



今月の平均栄養摂取量 (給食)	
エネルギー	474 kcal
たんぱく質	16.2 g