

1がつのこんだてひょう

日	みまんじ		おひるのこんだて	3じのおやつ	ち、にく、ほねのもとになるもの		からだのちようしをととのえるものになるもの		ねつやちからのもとになるもの		エネルギー	延長児のおやつ
	10じのおやつ	主食			以上児	未満児						
4 19 木 金			チキンカレー フルーツ和え	牛乳 せんべい	鶏肉 牛乳	人参 玉葱・グリソリス	人参 玉葱・グリソリス	人参 玉葱・グリソリス	人参 玉葱・グリソリス	人参 玉葱・グリソリス	406 550	牛乳 サブレ
5 23 金 火			麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 *ホットケーキ	豆腐・豚ひき肉 牛乳	人参 たけのこ・玉葱・葱	人参 たけのこ・玉葱・葱	人参 たけのこ・玉葱・葱	人参 たけのこ・玉葱・葱	人参 たけのこ・玉葱・葱	438 548	牛乳 ウエハース
6 20 土 土			イタリアンスパゲッティ コーンとキャベツの豆乳スープ	牛乳 クッキー	ベーコン 牛乳	人参 玉葱・セロリ	人参 玉葱・セロリ	人参 玉葱・セロリ	人参 玉葱・セロリ	人参 玉葱・セロリ	487 495	牛乳 かりんとう
9 火			かわり七草がゆ ちくわのいそべ揚げ みかん	牛乳 メロンパン	鶏肉 牛乳	人参 ほうれん草	人参 ほうれん草	人参 ほうれん草	人参 ほうれん草	人参 ほうれん草	535 480	牛乳 あられ
10 25 水 木			がめ煮 玉ねぎとわかめのみそ汁	牛乳 おかき おやついりこ	鶏肉 牛乳・干若布	人参 れんこん・ごぼう	人参 れんこん・ごぼう	人参 れんこん・ごぼう	人参 れんこん・ごぼう	人参 れんこん・ごぼう	343 469	牛乳 ドーナツ
11 木			雑煮 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 固形ヨーグルト あられ	鶏肉 牛乳・煮干し	人参 白菜	人参 白菜	人参 白菜	人参 白菜	人参 白菜	319 409	牛乳 ビスケット
12 金			サーモンシチュー 野菜サラダ	牛乳 *さつまいものスナック	鮭 牛乳	人参 玉葱	人参 玉葱	人参 玉葱	人参 玉葱	人参 玉葱	468 555	牛乳 せんべい
13 27 土 土			かやくうどん バナナ	牛乳 クッキー	牛肉 牛乳	人参 バナナ	人参 バナナ	人参 バナナ	人参 バナナ	人参 バナナ	495 497	牛乳 カステラ
15 26 月 金			白身魚と野菜のケチャップあえ しいたけのすまし汁	牛乳 みかん	白身魚 牛乳	人参 玉葱・生椎茸・葱	人参 玉葱・生椎茸・葱	人参 玉葱・生椎茸・葱	人参 玉葱・生椎茸・葱	人参 玉葱・生椎茸・葱	333 461	牛乳 クラッカー
16 29 火 月			ボルシチ ツナサラダ	牛乳 *豆乳もち	牛肉 牛乳	人参 玉葱	人参 玉葱	人参 玉葱	人参 玉葱	人参 玉葱	417 513	牛乳 丸ボーロ
17 30 水 火			鶏のから揚げ ブロッコリー かぶのスープ	牛乳 クラッカー チーズ	鶏肉 牛乳	人参 ブロッコリー	人参 ブロッコリー	人参 ブロッコリー	人参 ブロッコリー	人参 ブロッコリー	378 499	牛乳 せんべい
18 31 木 水			さつまい ひじきサラダ	牛乳 飲むヨーグルト(鉄強化) 丸ボーロ	豚肉 牛乳・煮干し	人参 大根・ごぼう・白菜	人参 大根・ごぼう・白菜	人参 大根・ごぼう・白菜	人参 大根・ごぼう・白菜	人参 大根・ごぼう・白菜	305 441	牛乳 ビスケット
22 月			レバーとピーナッツの野菜炒め はくさいスープ	牛乳 サブレ	鶏レバー 牛乳	人参 玉葱・白菜・生姜	人参 玉葱・白菜・生姜	人参 玉葱・白菜・生姜	人参 玉葱・白菜・生姜	人参 玉葱・白菜・生姜	392 491	牛乳 おかき
誕生 24 水			小豆ごはん・魚のから揚げ コーンとかにかまのサラダ 青梗菜と玉ねぎのすまし汁・みかん	プリン	白身魚 牛乳	人参 玉葱・みかん	人参 玉葱・みかん	人参 玉葱・みかん	人参 玉葱・みかん	人参 玉葱・みかん	527 497	牛乳 クッキー

エネルギーに延長のおやつは含まれていません

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当 g	ビタミン			
							A IU	B1 mg	B2 mg	C mg
以上児	基準量 400	15~26	12~18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価 405	15.8	16.2	271	2.4	1.7	461	0.23	0.41	33
未満児	基準量 480	15~23	11~16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価 495	19	17.2	314	2.2	1.5	404	0.25	0.45	27

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。
 年末年始は様々な行事があり、いろいろな食文化に触れる良い機会です。給食では、9日に「変わり七草がゆ」が登場します。おせち料理で疲れ気味の胃腸を休め、冬場に摂取が落ちる野菜を摂り、身も心も温まる七草がゆ。春の七草ではなく、馴染みのある、食べやすい野菜で作ります。
 「今年も家族みんなが元気で暮らせますように！」と願いながら、いただきます。

ぎょうじよてい



こんだてしょうかい

材料名	使用量(g)	作り方
牛肉	30	① 牛肉は小さめの角切りにし、やわらかく煮ておく。
じゃがいも	50	
人参	15	② じゃがいも、人参、玉ねぎ、キャベツを角切りにする。
玉ねぎ	30	
キャベツ	20	③ 鍋にバターを熱し、じゃがいも、人参、玉ねぎをさっと炒め、①を加えてよく煮込む。
ケチャップ	12	
バター	1	④ キャベツもさっとバターで炒め、③に加え調味する。
エバミルク	5	
塩	0.3	⑤ 最後にエバミルクを加える。
スープのもと	1	
水	60	