



日	曜日	献立名	赤の食べ物		緑の食べ物		黄色の食べ物		おやつ		栄養価		
			血や肉になる		体の調子を整える		働く力になる		午前(未満児)	午後			
2	月	牛乳 じゃがいもの鶏そぼろ煮 白菜のおかか和え	鶏ひき肉 かつお節	牛乳	人参	玉葱 糸こんにゃく グリーンピース 生姜 もやし 白菜	じゃがいも 砂糖	なたね油	ヨーグルト	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	475 kcal 80.2 g 16.6 g 12.3 g 1.2 g	
3	火	牛乳 揚げの五目中華煮 わかめとキャベツのスープ チーズ	中揚げ 豚肉 ベーコン	牛乳 わかめ チーズ	人参 小松菜	にんにく 生姜 玉葱 干し椎茸 もやし キャベツ	砂糖 でんぷん	なたね油 ごま油 ごま	牛乳 お菓子	お茶 フランスパンの ココアがけ (フランスパン・ミルクココア)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	537 kcal 69.6 g 22.9 g 19.8 g 2.0 g	
★	4	水	鶏ごぼうご飯 牛乳 もやしとツナのごま酢和え 豆腐の味噌汁	鶏肉 薄揚げ ツナ 絹ごし豆腐 味噌	牛乳 わかめ	人参	ごぼう グリーンピース もやし きゅうり 玉葱	米 さとう じゃがいも	ごま ごま油	牛乳 お菓子	お茶 ひじきおにぎり (米・ひじき・油・みりん・醤油・ 砂糖・ごま)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	580 kcal 102.6 g 21.3 g 11.5 g 2.1 g
5	木	牛乳 メルルーサのかば焼き風(1~2歳児) 鰯のかば焼き風(3~5歳児) ポイルキャベツ かぶの味噌汁	メルルーサ (1~2歳児) 鰯 (3~5歳児) 薄揚げ 味噌	牛乳	人参 小松菜	生姜 キャベツ 玉葱 かぶ	でんぷん 砂糖	なたね油	牛乳 お菓子	ジョア (2~5歳児) 牛乳 (0~1歳児) お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	573 kcal 86.0 g 20.6 g 19.1 g 1.6 g	
★	6	金	コッペパン 牛乳 大豆と鶏肉のクリームシチュー 小松菜とキャベツのサラダ 煮干し	大豆 鶏肉	牛乳 煮干し	人参 小松菜	玉葱 グリーンピース キャベツ ホールコーン	コッペパン じゃがいも	なたね油	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	533 kcal 73.8 g 22.9 g 19.6 g 1.6 g
7	土	パン 牛乳		牛乳			パン		果汁 お菓子		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	277 kcal 36.4 g 11.1 g 11.1 g 0.9 g	
9	月	牛乳 豚肉とひじきの炒め煮 野菜の味噌汁 手作りふりかけ	豚肉 薄揚げ 味噌 きな粉 豆腐	牛乳 ひじき 炊き込みわかめ 煮干し	人参 さやいんげん	糸こんにゃく 玉葱 白菜 大根 ねぎ	砂糖 じゃがいも	なたね油 ごま	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	485 kcal 75.4 g 18.8 g 14.0 g 1.8 g	
10	火	牛乳 冬のカレーライス ドレッシングサラダ	豚肉	牛乳	人参	生姜 にんにく 玉葱 大根 グリーンピース キャベツ きゅうり	じゃがいも カレールウ	なたね油 ごま油	ヨーグルト	お茶 お菓子 昆布	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	541 kcal 56.2 g 17.2 g 17.6 g 2.2 g	
11	水	牛乳 チキンカツ(ソース) キャベツの梅和え さつまいものみそ汁	チキンカツ 薄揚げ 味噌	牛乳	人参	大根 ねぎ キャベツ きゅうり 梅干し	さつまいも 砂糖	なたね油 ごま油	牛乳 お菓子	お茶 ごまごま豆腐パン (ホットケーキ粉・豆腐・白ごま)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	633 kcal 85.8 g 23.1 g 24.0 g 2.0 g	
12	木	牛乳 鶏肉と根菜の煮物 呉汁	鶏肉 中揚げ 大豆 薄揚げ 味噌	牛乳	人参 さやいんげん	大根 糸こんにゃく ごぼう 干し椎茸 白菜 がなしめじ ねぎ	砂糖 じゃがいも		牛乳 お菓子	お茶 おはぎ (米・もち米・塩・きな粉・砂糖)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	733 kcal 118.2 g 32.8 g 17.4 g 1.7 g	
13	金	牛乳 中華丼 わかめとじゃがいものスープ 甘夏缶	豚肉 ベーコン 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ	人参 チンゲン菜 小松菜	生姜 にんにく 玉葱 白菜 干し椎茸 たけのこ 甘夏缶	でんぷん じゃがいも	なたね油	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	494 kcal 79.3 g 16.8 g 13.8 g 1.3 g	
14	土	パン 牛乳		牛乳			パン		果汁 お菓子		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	277 kcal 36.4 g 11.1 g 11.1 g 0.9 g	
16	月	牛乳 鶏みそなべ ひじきサラダ	鶏ひき肉 味噌	牛乳 ひじき	人参	生姜 白菜 大根 糸こんにゃく がなしめじ ねぎ ホールコーン キャベツ	でんぷん 砂糖	ノンエッグ マヨネーズ	牛乳 お菓子	お茶 わかめぞうすい (米・だし汁・わかめ・薄揚げ・ ねぎ・醤油・塩)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	538 kcal 83.5 g 19.6 g 16.3 g 1.9 g	

**\* 注意**

- ① 栄養価は、4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 ★がついている日は、完全給食の日ですので、3歳以上児のお子さんもご飯が要りません。
- ③ 材料名には調味料類が省略してあります。



日	曜日	献立名	赤の食べ物		緑の食べ物		黄色の食べ物		おやつ		栄養価		
			血や肉になる		体の調子を整える		働く力になる		午前(未満児)	午後			
17	火	牛乳 豚肉と野菜の炒め物 春雨スープ	豚肉 ベーコン	牛乳	人参 小松菜	生姜 にんにく 玉葱 もやし 白菜 干し椎茸 ねぎ	砂糖 春雨	なたね油 ごま油	ヨーグルト	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	468 kcal 73.3 g 15.6 g 13.9 g 1.0 g	
★	18	水	チキンライス 牛乳 野菜のマカロニスープ もも缶	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 小松菜	玉葱 エリンギ グリーンピース キャベツ ホールコーン もも缶	米 砂糖 マカロニ じゃがいも	なたね油	牛乳 お菓子	お茶 クリスマスケーキ (3~5歳児) クリスマスゼリー (0~2歳児)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	600 kcal 100.4 g 19.8 g 16.3 g 1.2 g
19	木	牛乳 鶏肉の唐揚げ かぼちゃの煮物 大根の味噌汁	鶏肉 味噌	牛乳	かぼちゃ 人参	生姜 にんにく 大根 玉葱 えのきたけ ねぎ	でんぷん 砂糖	なたね油	牛乳 お菓子	お茶 シリアルいちご ヨーグルト (ヨーグルト・いちごジャム・ コーンフレーク)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	517 kcal 79.0 g 22.7 g 14.5 g 1.7 g	
★	20	金	米粉入りパン 牛乳 かやくうどん キャベツとツナのマヨサラダ 煮干し	鶏肉 薄揚げ ツナ	牛乳 煮干し	人参	玉葱 ねぎ 干し椎茸 キャベツ きゅうり	米粉入りパン うどん 砂糖	ごま ノンエッグ マヨネーズ	ヨーグルト	お茶 昆布おにぎり (米・塩昆布・ごま)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	503 kcal 68.5 g 21.9 g 18.1 g 1.9 g
21	土	パン 牛乳		牛乳			パン		果汁 お菓子		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	277 kcal 36.4 g 11.1 g 11.1 g 0.9 g	
★	23	月	五目チャーハン 牛乳 ポタージュスープ プレーンヨーグルト(0~2歳児) ヨーグルト(3~5歳児)	豚ひき肉 ベーコン	牛乳 プレーンヨーグルト (0~2歳児) ヨーグルト (3~5歳児)	人参 ピーマン	玉葱 干し椎茸 ホールコーン クリームコーン	米	なたね油 ごま油	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	614 kcal 85.5 g 21.3 g 22.9 g 1.3 g
24	火	ハッシュドシチュー ひじきの五色サラダ チーズ	鶏肉	牛乳 ひじき チーズ	人参	玉葱 ブロッコリー レンコン 大根 にんにく 大根 きゅうり とうもろこし	砂糖	なたね油	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	557 kcal 82.2 g 28.9 g 14.4 g 1.7 g	
25	水	牛乳 チキンの照焼き かぶのスープ 粉ふきいも	鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 パセリ	かぶ(葉) 玉葱	じゃがいも	サラダ油	牛乳 お菓子	お茶 ホイップサンド (ロールパン・ホイップクリーム・ みかん缶)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	643 kcal 91.4 g 27.3 g 20.8 g 2.6 g	
26	木	牛乳 チキンポトフ ほうれん草のごま和え	鶏肉 ウィンナー	牛乳	人参 ほうれん草 トマト	玉葱 ブロッコリー キャベツ	じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	524 kcal 85.7 g 22.0 g 13.0 g 1.4 g	
27	金	牛乳 年越しうどん こにしめ りんごゼリー	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳	人参 いんげん	ねぎ 干し椎茸 大根	うどん(ゆで) 里芋 砂糖 りんごゼリー	サラダ油	牛乳 お菓子	豆乳 (まめびよいちご) (2~5歳児) お茶 (0~1歳児) お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	402 kcal 55.2 g 19.7 g 13.0 g 1.8 g	
28	土	パン 牛乳		牛乳			パン		果汁 お菓子		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	277 kcal 36.4 g 11.1 g 11.1 g 0.9 g	

子どもたちの未来に備え自炊力を身につけよう！その②

子どもの育ちの中で大切なのは子ども自身が主人公となって出来る喜び、わかる楽しさを体験することです。  
子どものころから食事作りに慣れ親しんでもらうために「お手伝い」は効果的です。

<食事の前>

箸やスプーンなどの食器を並べることなど安全に無理なくできるところから、始めてみましょう。  
誰がどの食器を使うか、最初は丁寧に一緒に並べていきます。食事間の度にすることで、  
習慣化すれば自然に身に付きます。

<後片付け>

初めのうちは、割れもの以外の食器を扱ってもらったり、調味料を元の場所に戻すことを手伝って  
もらいましょう。

