



1月

2024年度 南行徳せいわ保育園

給食だより

今年も色々お世話になりました。来年はどのような発見や感動に出会うことができるでしょうか。
寒さが厳しくなり、年末年始から楽しい行事が続くことで生活リズムや体調が崩れやすい時期です。
手洗いうがいをしっかり行い、よく食べてよく動き、夜はしっかりと休んで、元気いっぱいにご過ごしませう♪

1月の行事食と食べ物

正月とは本来、歳神様をお迎えする行事であり、1月の別名です。歳神様とは1年の初めにやってきて、その年の作物が豊かに実るように、家族が元気で暮らせるようにと約束してくれる神様です。現在は、1月1日から3日までを三が日、1月7日までを松の内と呼び、この期間を「正月」と言うところが多いようです。

◇おせち◇



「おせち料理」は、もともと季節の変わり目の節句(節供)に神様へお供えした料理でしたが、正月が最も重要な節句であることから、やがておせち料理といえば正月料理をさすようになりました。それぞれの食材に願いがこめられています。

◇お雑煮◇



歳神様に供えた餅のご利益を頂戴するために作った料理が「雑煮」です。地方色豊かな料理で、大きく分けて白みそ仕立ての関西風としょうゆ仕立て(すまし仕立て)の関東風があります。この他にも全国に特色ある雑煮があり、また家庭によっても様々です。

◇七草がゆ(1月7日)◇



「春の七草」を加えたおかゆを食べてお正月のごちそうに疲れた胃を休め、1年間の健康を祈ります。「春の七草」とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろです。

◇鏡開き(1月11日)◇



鏡開きとはお正月にお供えした鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康にお祈りする行事といわれています。(地方によって日にちが異なります)

◇小豆粥(1月15日)◇



新年の豊作を願う行事や、どんど焼きが行われ、小豆がゆがよく食べられます。小豆の赤い色には、悪いものを追い払う力があるといわれています。

お餅の食べ方に注意!

お餅は日本の伝統的な食べ物です。お子様の成長に合わせて「喉に詰まらせるので危ない」と言って出さないのではなく、食べ方に十分注意しながら、おいしく食べましょう☆

【お子様が食べる際の注意点】

- ・先に汁物や飲み物等の水分でのどを潤す
- ・小さめにちぎる ・きな粉などをまぶして食べやすくする
- ・切れ込みを入れて焼く ・口に入れてさせすぎない
- ・ゆっくりよく噛むようにする
- ・食べながら遊ばない、お喋りしない
- ・目を離さない



親子クッキングのすすめ

「料理を教える＝包丁を持たせる」だけではありません。まずは包丁を使わなくてもできる簡単なサラダがおすすめです♪

- ★ちぎる・・・レタスやキャベツをちぎってみましょう。
- ★洗う、茹でる・・・水を使って洗う作業や、食材を鍋に入れる作業も子ども達にとっては大きな経験です。
- ★もむ・・・野菜とごま油・塩少々をビニール袋に入れてもみこむだけで野菜がおいしく食べられます。
- ★まぜる・・・調味料をよく混ぜ合わせるだけで簡単手作りドレッシングができます。



給食室より

12月10日、さくら組さんがおにぎりづくりを体験しました♪
ラップでご飯を包み、両手でにぎります。
「ぎゅー!」「にぎにぎ!」「おいしくなーれ!」
愛情をこめてみんな一生懸命作りました😊
自分で作ったおにぎりは格別だったようで、ほとんどの子が完食でした!



《嗜好調査アンケートについて》

先日はお忙しい中、アンケートにご協力いただき、誠にありがとうございました。その中で、「保育園でよく食べたものや食べなかったものがあったら教えてほしい」という要望がありました。この件につきましては担任とも共有し、連絡帳などで保護者の皆様にお知らせしてまいります。また、「野菜が苦手なのですりおろしたり、細かく切って分からないくらいにしてもらえると嬉しい」との意見もありました。こちらに関しては、子どもたちの咀嚼力を育てるためにも、すべてを細かく切ることはできません。ただ、例えばつくねに入れるれんこんやおやつの蒸しパンに入れる人参など、可能な範囲で取り入れてまいります。この度は貴重なご意見をありがとうございました。いただいたご意見はこれからの食育活動に活かしていきたいと思っております。給食職員への労いのお言葉も多くいただきました。今後もおいしい給食を提供できるよう、努力してまいります。





日 付	屋 食	3色食品群			3色食品群以外の 使用食材			アレルギー				
		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	午前おやつ(1~2歳児のみ)	午後おやつ	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分		
1	水	三色丼 大根と人参のサラダ みそ汁(なす・長ねぎ)	ごま油・ご飯・ごま油・ 砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・味噌	かぼちゃ・コーン・なす・ ほうれん草・玉ねぎ・人 参・大根・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢・水・精製 塩	牛乳 448 kcal 15.7 g 14.3 g 68.3 g 0.9 g	牛乳 15.7 g 14.3 g 68.3 g 0.9 g	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分
2	木	ご飯 鮭の塩あん煮 じゃが芋と豚肉の金平炒め みそ汁(玉ねぎ・インゲン) アズルゼリー	ごま油・ご飯・じゃが芋・ 砂糖・片栗粉・油	おから・牛乳・鮭・豆 乳・豚肉・味噌	インゲン・チンゲン菜・み りん風調味料・酒・出 し汁・醤油・水・精製塩	ベーキングパウダー・み りん風調味料・酒・出 し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 505 kcal 21.4 g 13.6 g 102.9 g 1.3 g	牛乳 21.4 g 13.6 g 102.9 g 1.3 g	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分
3	金	餃子 豚肉の餡子ロール マカロニサラダ みそ汁(かつ・油揚げ)	ごま油・ご飯・パン粉・ マカロニ・ミネラル油・ 糖・米粉・片栗粉・油	ツナ・フレーク・缶・牛 乳・鶏肉・味噌・油揚 げ	かぶ・玉ねぎ・小松菜・ 人参・切干大根	ふりかけ・みりん風調味 料・酒・出し汁・醤油・水・ 酢・水・精製塩	牛乳 553 kcal 20.8 g 19.0 g 78.3 g 1.4 g	牛乳 20.8 g 19.0 g 78.3 g 1.4 g	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分
4	土	ご飯 白糸タラのバター焼き 高野豆腐と野菜のとろみ煮 鶏汁(鶏肉・花ふ・長ねぎ) フルーツ(みかん・バナナ)	ご飯・バター・花ふ・砂 糖・片栗粉・油	シロイタナ・牛乳・鶏 肉・高野豆腐・豆乳・ 味噌・茹小豆	ほうれん草・みかん・大 根・黄桃・人参・人参・長 ねぎ・白菜	酒・出し汁・醤油・水・精 製塩	牛乳 430 kcal 22.8 g 10.7 g 64.4 g 0.8 g	牛乳 22.8 g 10.7 g 64.4 g 0.8 g	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分
5	日	ご飯 豚肉と小松菜のあっさり煮 カリフラワーと人参のごまサラダ みそ汁(かつ・大根葉)	ごま・ごま油・ご飯・砂 糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豚肉・牛 乳・鶏肉・味噌	あおさ・かつ・かぶ・カリフ ラワー・キャベツ・玉ねぎ・ 小松菜・人参・大根葉	ウスターソース・ケチャ ップ・みりん風調味料・ 酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 476 kcal 23.3 g 19.3 g 66.5 g 1.3 g	牛乳 23.3 g 19.3 g 66.5 g 1.3 g	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分
6	月	ご飯 助宗タラのココロ甘辛揚げ 大根と鶏肉の煮物 みそ汁(玉ねぎ・焼ふ) アズルゼリー	ご飯・砂糖・小麦粉・ 焼ふ・油	きな粉・スネークツタ・ 牛乳・鶏肉・豆乳・味 噌	かぼちゃ・りんご・ジュ ース・寒天・玉ねぎ・人参・ 大根	ベーキングパウダー・み りん風調味料・酒・出 し汁・醤油・水	牛乳 493 kcal 20.2 g 15.4 g 72.7 g 1.1 g	牛乳 20.2 g 15.4 g 72.7 g 1.1 g	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分
7	火	ご飯 ソテー焼きうどん じゃが芋のブロッコリーサラダ みそ汁(チンゲン菜・油揚げ)	うどん・ごま油・ご飯・ じゃが芋・マヨレ・砂 糖・油	チーズ・牛乳・豚肉・ 味噌・油揚げ	あおさ・コーン・ナス・ ブロッコリー・玉ねぎ・人 参	ウスターソース・ふりか け・酒・出し汁・醤油・水・ 酢・水・精製塩	牛乳 471 kcal 18.9 g 16.5 g 65.8 g 1.5 g	牛乳 18.9 g 16.5 g 65.8 g 1.5 g	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分
8	水	ご飯 白糸タラのケチャップ甘酢あん 鶏肉と野菜の醤油炒め スープ(豆腐・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・りんご・ ジャム・砂糖・小麦粉・ 片栗粉・油	シロイタナ・牛乳・鶏 肉・豆乳・豆腐	しめじ・バナナ・ほうれん 草・りんご・ワカメ・玉 ねぎ・人参	ケチャップ・ベーキン グパウダー・砂糖・酒・出 し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 477 kcal 19.5 g 14.9 g 70.3 g 1.3 g	牛乳 19.5 g 14.9 g 70.3 g 1.3 g	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分
9	木	カレーライス キャベツとみそ汁の和え物 スープ(チンゲン菜・ごぼう) ヨーグルト	うどん・ご飯・じゃが 芋・砂糖・油	ヨーグルト・牛乳・厚 揚げ・豚肉	かぶ・キャベツ・ごぼ う・チンゲン菜・玉ねぎ・ 小松菜・人参	SBカレーの王子さま類 粉・みりん風調味料・ 酒・出し汁・醤油・水・精 製塩	牛乳 506 kcal 21.1 g 16.2 g 74.0 g 1.6 g	牛乳 21.1 g 16.2 g 74.0 g 1.6 g	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分
10	金	ご飯 鶏肉と冬野菜の生煮炒め 春雨サラダ みそ汁(焼ふ・ワカメ)	ごま・ごま油・ご飯・砂 糖・春雨・小麦粉・焼 ふ・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味 噌・冷蔵ベビーチー ズCa/F	きゅうり・パプリカ・れん ごん・ワカメ・人参・生 姜・白菜	ベーキングパウダー・ 酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 522 kcal 21.0 g 19.3 g 70.4 g 1.8 g	牛乳 21.0 g 19.3 g 70.4 g 1.8 g	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分
11	土	餃子 豚肉と野菜のみそ煮 大根とコーンのおかひサラダ すまし汁(小松菜・えのき茸)	ご飯・砂糖・片栗粉・ 油	花かつお・牛乳・豚 肉・味噌・茹小豆	えのき茸・かぼちゃ・ コーン・りんご・玉ねぎ・ 小松菜・人参・水菜・大 根	ふりかけ・酒・出し汁・醬 油・酢・水・精製塩	牛乳 457 kcal 16.2 g 14.6 g 67.0 g 1.0 g	牛乳 16.2 g 14.6 g 67.0 g 1.0 g	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分
12	日	ご飯 エビと白菜のトマト煮込み 鶏肉とさつま芋のココロ焼き みそ汁(花ふ・油揚げ)	ごま・ご飯・さつま芋・ 花ふ・砂糖・片栗粉・ 油	きな粉・牛乳・鶏レ ン・豆乳・味噌・油 揚げ	カットトマト・バナ ナ・人参・白菜	ケチャップ・みりん風調 味料・酒・出し汁・醤油・ 水	牛乳 447 kcal 21.3 g 14.0 g 63.2 g 1.1 g	牛乳 21.3 g 14.0 g 63.2 g 1.1 g	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分
13	月	鶏肉の和風煮込み きゅうりとコーンのおかひ フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・スパゲ ッティ・砂糖・小麦粉・ 油	しらす干し・牛乳・鶏 肉・豆乳・豚肉・味噌	インゲン・オレンジ・か ぼちゃ・みそ汁・人参	みりん風調味料・出 し汁・醤油・酢・水・精 製塩	牛乳 542 kcal 25.6 g 21.4 g 67.0 g 1.3 g	牛乳 25.6 g 21.4 g 67.0 g 1.3 g	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分
14	火	ご飯 カラスカレイのサクサクフライ キャベツの信田煮 具だくさん汁(豚肉・豆腐・ワカメ) フルーツ(白桃)	イチョウジャム・ご飯・ さつま芋・パン粉・砂 糖・小麦粉・油	カラスカレイ・牛乳・豆 乳・豆腐・豚肉・味噌・ 油揚げ	キャベツ・みかん・缶・ かぶ・寒天・人参・白桃	酒・出し汁・醤油・水・精 製塩	牛乳 544 kcal 18.6 g 19.4 g 79.4 g 0.8 g	牛乳 18.6 g 19.4 g 79.4 g 0.8 g	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分
15	水	ご飯 ●松風焼き ●紅白ます すまし汁(なす・ソーメン)	おこめリング・ごま・ おこめ・パン粉・砂糖・ 片栗粉・油	牛乳・鶏肉・味噌	あおさ・かつ・かぼちゃ・ 人参・大根・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢・水・精 製塩	牛乳 447 kcal 15.5 g 14.0 g 70.7 g 1.1 g	牛乳 15.5 g 14.0 g 70.7 g 1.1 g	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分

年齢	給食栄養目標値				当月平均給食栄養値			
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)
3~5歳	585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	609	24.9	89.4	605	24.9	89.4	1.5
1~2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	492	20.3	70.9	492	20.3	70.9	1.2

※調味料のアレルギー表示は弊社でお届けしたものに限りです。また、コンタミ等のアレルギーの詳細は「予定献立表」でご確認ください。

※都合により、献立を変更する場合がございます。

※1~2歳児の栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつ(1~2歳児)の合計栄養価になります。



日 付	屋 食	3色食品群			3色食品群以外の 使用食材			アレルギー				
		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	午前おやつ(1~2歳児のみ)	午後おやつ	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分		
16	木	ご飯 鮭の塩あん煮 じゃが芋と豚肉の金平炒め みそ汁(玉ねぎ・なご) フルーツ(みかん)	ごま油・ご飯・じゃが 芋・砂糖・小麦粉・油	おから・牛乳・鮭・豆 乳・豚肉・味噌	チンゲン菜・なごみ・ かん・レーズン・玉ねぎ 人参	ベーキングパウダー・み りん風調味料・酒・出 し汁・醤油・水・精製 塩	牛乳 499 kcal 21.5 g 13.5 g 78.9 g 1.3 g	牛乳 21.5 g 13.5 g 78.9 g 1.3 g	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分
17	金	餃子 豚肉の餡子ロール マカロニサラダ みそ汁(油揚げ・かぶ)	ごま油・ご飯・パン粉・ マカロニ・ミネラル油・ 糖・米粉・片栗粉・油	ツナ・フレーク・缶・牛 乳・鶏肉・味噌・油揚 げ	かぶ・トマト・玉ねぎ・ 小松菜・人参・切干大 根	ふりかけ・みりん風調味 料・酒・出し汁・醤油・ 酢・水・精製塩	牛乳 546 kcal 20.7 g 18.8 g 77.0 g 1.4 g	牛乳 20.7 g 18.8 g 77.0 g 1.4 g	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分
18	土	ご飯 白糸タラのバター焼き 豆腐と野菜のとろみ煮 鶏汁(鶏肉・花ふ・長ねぎ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・花ふ・砂 糖・片栗粉・油	シロイタナ・牛乳・鶏 肉・豆乳・豆腐・味噌 茹小豆	ほうれん草・みかん・大 根・黄桃・人参・人参・長 ねぎ・白菜	酒・出し汁・醤油・水・精 製塩	牛乳 434 kcal 22.8 g 10.9 g 65.1 g 0.8 g	牛乳 22.8 g 10.9 g 65.1 g 0.8 g	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分
19	日	ご飯 豚肉と小松菜のあっさり煮 すまし汁(小松菜・えのき茸) みそ汁(かぶ・えのき茸)	ごま・ごま油・ご飯・ 小麦粉・砂糖・小麦 粉・油	牛乳・鶏肉・豚肉・牛 乳・鶏肉・味噌	あおさ・えのき茸・か ぼちゃ・玉ねぎ・玉 ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャ ップ・みりん風調味料・ 酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 509 kcal 23.1 g 19.5 g 67.5 g 1.2 g	牛乳 23.1 g 19.5 g 67.5 g 1.2 g	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分
20	月	ご飯 助宗タラのココロ甘辛揚げ 大根と鶏肉の煮物 みそ汁(玉ねぎ・焼ふ) フルーツ(りんご)	ご飯・砂糖・小麦粉・ 焼ふ・油	きな粉・スネークツタ・ 牛乳・鶏肉・豆乳・味 噌	かぼちゃ・りんご・ジュ ース・寒天・玉ねぎ・人参・ 大根	ベーキングパウダー・み りん風調味料・酒・出 し汁・醤油・水	牛乳 476 kcal 20.1 g 15.4 g 70.2 g 1.1 g	牛乳 20.1 g 15.4 g 70.2 g 1.1 g	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分
21	火	ご飯 ソテー焼きうどん じゃが芋のブロッコリーサラダ みそ汁(チンゲン菜・油揚げ)	うどん・ごま油・ご飯・ じゃが芋・マヨレ・砂 糖・油	チーズ・牛乳・豚肉・ 味噌・油揚げ	あおさ・コーン・ナス・ ブロッコリー・玉ねぎ・人 参	ウスターソース・ふりか け・酒・出し汁・醤油・水・ 酢・水・精製塩	牛乳 463 kcal 16.6 g 16.6 g 64.5 g 1.5 g	牛乳 16.6 g 16.6 g 64.5 g 1.5 g	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分
22	水	ご飯 白糸タラのケチャップ甘酢あん 鶏肉と野菜の醤油炒め スープ(豆腐・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・りんご・ ジャム・砂糖・小麦粉・ 片栗粉・油	シロイタナ・牛乳・鶏 肉・豆乳・豆腐	しめじ・バナナ・ほうれん 草・りんご・ワカメ・玉 ねぎ・人参	ケチャップ・ベーキン グパウダー・砂糖・酒・出 し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 472 kcal 19.4 g 14.9 g 69.0 g 1.3 g	牛乳 19.4 g 14.9 g 69.0 g 1.3 g	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分
23	木	カレーライス キャベツとみそ汁の和え物 スープ(チンゲン菜・ごぼう) ヨーグルト	うどん・ご飯・じゃが 芋・砂糖・小麦粉・ 油	ヨーグルト・牛乳・厚 揚げ・豚肉	かぶ・キャベツ・ごぼ う・チンゲン菜・玉ねぎ・ 小松菜・人参・ワカメ・ りんご	SBカレーの王子さま類 粉・みりん風調味料・ 酒・出し汁・醤油・水・精 製塩	牛乳 506 kcal 21.1 g 16.3 g 73.9 g 1.6 g	牛乳 21.1 g 16.3 g 73.9 g 1.6 g	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分
24	金	●●のふりかけおにぎり ●●のふりかけおにぎり ●●のふりかけおにぎり 春雨サラダ フルーツ(バナナ)	ごま・ごま油・ご飯・砂 糖・春雨・小麦粉・油	ツナ・フレーク・缶・牛 乳・鶏肉・豆乳・冷蔵 ベビーチーズCa/F	あおさ・きゅうり・パ プリカ・黄・れんご ん・人参・生姜・白菜	ベーキングパウダー・ 酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 566 kcal 22.0 g 22.0 g 74.0 g 1.6 g	牛乳 22.0 g 22.0 g 74.0 g 1.6 g	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分
25	土	餃子 豚肉と冬野菜の生煮炒め 春雨サラダ みそ汁(小松菜・えのき茸)	ご飯・砂糖・片栗粉・ 油	花かつお・牛乳・豚 肉・味噌・茹小豆	えのき茸・かぼちゃ・ コーン・りんご・玉ねぎ・ 小松菜・人参・水菜・大 根	ふりかけ・酒・出し汁・醬 油・酢・水・精製塩	牛乳 460 kcal 16.3 g 14.6 g 71.9 g 1.2 g	牛乳 16.3 g 14.6 g 71.9 g 1.2 g	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分
26	日	ご飯 エビと白菜のトマト煮込み 鶏肉とさつま芋のココロ焼き みそ汁(花ふ・油揚げ)	ごま・ご飯・さつま芋・ 花ふ・砂糖・片栗粉・ 油	きな粉・牛乳・鶏レ ン・豆乳・味噌・油 揚げ	カットトマト・バナ ナ・人参・白菜	ケチャップ・みりん風調 味料・酒・出し汁・醤油・ 水	牛乳 452 kcal 21.4 g 14.0 g 64.4 g 1.1 g	牛乳 21.4 g 14.0 g 64.4 g 1.1 g	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分
27	月	餃子 豚肉の餡子ロール マカロニサラダ みそ汁(オレンジ)	ごま油・ご飯・スパゲ ッティ・砂糖・小麦粉・ 油	しらす干し・牛乳・鶏 肉・豆乳・豚肉・味噌	インゲン・オレンジ・か ぼちゃ・みそ汁・人参	みりん風調味料・出 し汁・醤油・酢・水・精 製塩	牛乳 540 kcal 25.5 g 21.2 g 67.6 g 1.3 g	牛乳 25.5 g 21.2 g 67.6 g 1.3 g	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分
28	火	ご飯 カラスカレイのサクサクフライ キャベツの信田煮 具だくさん汁(豚肉・豆腐・ワカメ) フルーツ(りんご)	イチョウジャム・ご飯・ さつま芋・パン粉・砂 糖・小麦粉・油	カラスカレイ・牛乳・豆 乳・豆腐・豚肉・味噌・ 油揚げ	キャベツ・みかん・缶・ かぶ・寒天・人参・白桃	酒・出し汁・醤油・水・精 製塩	牛乳 540 kcal 18.4 g 19.4 g 79.5 g 0.8 g	牛乳 18.4 g 19.4 g 79.5 g 0.8 g	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分
29	水	ご飯 カラスカレイのサクサクフライ キャベツの信田煮 具だくさん汁(豚肉・豆腐・ワカメ) フルーツ(りんご)	イチョウジャム・ご飯・ さつま芋・パン粉・砂 糖・小麦粉・油	カラスカレイ・牛乳・豆 乳・豆腐・豚肉・味噌・ 油揚げ	キャベツ・みかん・缶・ かぶ・寒天・人参・白桃	酒・出し汁・醤油・水・精 製塩	牛乳 544 kcal 18.6 g 19.4 g 79.4 g 0.8 g	牛乳 18.6 g 19.4 g 79.4 g 0.8 g	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分
30	木	ご飯 鮭の塩あん煮 じゃが芋と豚肉の金平炒め みそ汁(玉ねぎ・なご) フルーツ(みかん)	ごま油・ご飯・じゃが 芋・砂糖・小麦粉・油	おから・牛乳・鮭・豆 乳・豚肉・味噌	チンゲン菜・なごみ・ かん・レーズン・玉ねぎ 人参	ベーキングパウダー・み りん風調味料・酒・出 し汁・醤油・水・精製 塩	牛乳 499 kcal 21.5 g 13.5 g 77.7 g 1.3 g	牛乳 21.5 g 13.5 g 77.7 g 1.3 g	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分
31	金	餃子 豚肉の餡子ロール マカロニサラダ みそ汁(かぶ・油揚げ)	ごま油・ご飯・パン粉・ マカロニ・ミネラル油・ 糖・米粉・片栗粉・油	ツナ・フレーク・缶・牛 乳・鶏肉・味噌・油揚 げ	かぶ・トマト・玉ねぎ・ 小松菜・人参・切干大 根	ふりかけ・みりん風調味 料・酒・出し汁・醤油・ 酢・水・精製塩	牛乳 544 kcal 20.7 g 18.8 g 76.5 g 1.4 g	牛乳 20.7 g 18.8 g 76.5 g 1.4 g	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分	アレルギー 表示 成分

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目で分類する為の目安です。3色食品群に分類されない食材は、「3色食品群以外の使用食材」に記載しております。

※調味料のアレルギー表示は弊社でお届けしたものに限りです。また、コンタミ等のアレルギーの詳細は「予定献立表」でご確認ください。

※都合により、献立を変更する場合がございます。

※1~2歳児の栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつ(1~2歳児)の合計栄養価になります。

お問い合わせ先
〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1
三井物産株式会社 栄養部
TEL: 03-3221-1111
E-MAIL: nutrition@sanmin.co.jp

お問い合わせ先
〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1
三井物産株式会社 栄養部
TEL: 03-3221-1111
E-MAIL: nutrition@sanmin.co.jp