

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時	栄 養 価	
		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		エネルギー	たんぱく質
4 月	ごま塩ご飯 豆腐の落とし揚げ 紅白なます 田作り 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)／ごま(乾)／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／かたくり粉1kg／なたね油／三温糖1kg	木綿豆腐／豚ひき肉／ひじき／かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	にんじん／グリーンピース(ゆで)／だいこん／玉葱／ほうれんそう	牛乳 雑煮 しおせんべい	545 kcal たんぱく質 21.3 g	脂 質 16.1 g 食塩相当 2.2 g
5 火	ご飯 豚肉のしょうが焼き ブロッコリー 和風サラダ 味噌汁(豆腐)	水稲穀粒(精白米)／なたね油	豚小間／焼き豚／木綿豆腐／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ	玉葱／にんじん／青ピーマン／ブロッコリー／だいこん／きゅうり／ほうれんそう	麦茶 やきそば りんご つよとくん リクエスト	494 kcal たんぱく質 21.6 g	脂 質 13.9 g 食塩相当 2.1 g
6 水	味噌ラーメン ししゃも焼き グリルサラダ フルーツきんとん	中華めん(生)／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／ごま油／なたね油／さつまいも／三温糖1kg	豚ひき肉／かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／ししゃも(生干し)	玉葱／にんじん／キャベツ／ブロッコリー／もやし／生椎茸／青ピーマン／きゅうり／セロリ／もも(缶詰果肉)／干しぶどう	牛乳 パンプディング みかん	596 kcal たんぱく質 27.6 g	脂 質 17.5 g 食塩相当 2.3 g
7 木	南瓜パン 揚げ魚のオーロラ煮 小松菜の磯和え 粉ふきさつま芋 白菜スープ	ロールパン／かたくり粉1kg／なたね油／三温糖1kg／さつまいも	まがれい／刻みのり／ベーコン短冊／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	しょうが／こまつな／玉葱／にんじん／はくさい／生椎茸／チンゲンツアイ	麦茶 七草粥 よーぐると 七草がゆ	492 kcal たんぱく質 23.0 g	脂 質 10.0 g 食塩相当 2.4 g
8 金	ご飯 擬製豆腐 里芋煮 即席漬け 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／さといも	豚ひき肉／木綿豆腐／たまご／生わかめ／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ	にんじん／干し椎茸／玉葱／かぶ／だいこん／ほうれんそう	牛乳 スイートポテト りんご	566 kcal たんぱく質 19.6 g	脂 質 16.3 g 食塩相当 1.3 g
9 土	ほうとう 鶏肉の照焼き 白いんげん豆煮 ブロッコリー	干しうどん(乾)／三温糖1kg	豚モモ(脂肪なし)／鶏若鶏肉胸(皮付き)／いんげんまめ(乾)	だいこん／にんじん／生椎茸／ほうれんそう／西洋かぼちゃ／ねぎ／しょうが／ブロッコリー	麦茶 チャーハン みかん	513 kcal たんぱく質 22.2 g	脂 質 8.3 g 食塩相当 2.5 g
12 火	麦ごはん シューマイ 中華サラダ ミニトマト 中華風スープ	水稲穀粒(精白米)／おむぎ(押麦)／しゅうまいの皮／ごま油／かたくり粉1kg	豚ひき肉／焼き豚／かつお加工品(かつお節)	玉葱／干し椎茸／りょうとうもやし／きゅうり／にんじん／きくらげ(乾)／ミニトマト／ねぎ／生椎茸	牛乳 きな粉揚げパン りんご らいむくん リクエスト	587 kcal たんぱく質 20.3 g	脂 質 21.9 g 食塩相当 1.9 g
13 水	スパゲティビーンズソース マセドアンサラダ 蒸し南瓜 野菜スープ	スパゲティ／なたね油／薄力粉／三温糖1kg／有塩バター／とうもろこし缶詰(ホ-ル)	豚ひき肉／ひよこめ(乾)／パルメザンチーズ／プロセスチーズ／ベーコン短冊／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	セロリー／にんにく(りん茎)／玉葱／にんじん／トマト／青ピーマン／さやいんげん／きゅうり／日本かぼちゃ／生椎茸／ほうれんそう	麦茶 フルーツヨーグルト しおせんべい	495 kcal たんぱく質 18.2 g	脂 質 10.3 g 食塩相当 2.3 g
14 木	人参パン ミートローフ ハワイアンサラダ ブロッコリー 豆乳スープ	ロールパン／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／パン粉(乾燥)／なたね油	豚ひき肉／たまご／鶏若鶏肉胸(皮付き)／豆乳	玉葱／にんじん／グリーンピース(冷凍)／きゅうり／キャベツ／インアッブル(缶詰)／ブロッコリー／マッシュルーム／ほうれんそう	麦茶 ジャコワカメおにぎり 胡瓜スティック	515 kcal たんぱく質 21.5 g	脂 質 12.4 g 食塩相当 1.7 g
15 金	きびごはん 魚の照焼き 切干大根煮 和風サラダ 味噌汁(カブ・油揚げ)	水稲穀粒(精白米)／きび(精白粒)／三温糖1kg／なたね油	まがれい／油揚げ／焼き豚／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ	切干しだいこん／にんじん／だいこん／きゅうり／かぶ／こまつな	牛乳 あんこ団子 りんご 小正月	588 kcal たんぱく質 26.5 g	脂 質 13.0 g 食塩相当 2.3 g
16 土	きのこのスパゲティ 粉ふき芋 コールスローサラダ ミニトマト 野菜スープ4	スパゲティ／有塩バター／じゃがいも／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／なたね油	ベーコン短冊／刻みのり／豚小間／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	生椎茸／ぶなしめじ／玉葱／青ピーマン／キャベツ／きゅうり／セロリー／にんじん／ミニトマト／ほうれんそう(ゆで)	麦茶 ゆかりおにぎり 胡瓜スティック	529 kcal たんぱく質 16.9 g	脂 質 11.2 g 食塩相当 2.2 g
18 月	レーズンロールパン 魚の野菜あんかけ サツマイモサラダ ブロッコリー レタスのスープ	ぶどうパン／薄力粉／三温糖1kg／かたくり粉1kg／さつまいも	まがれい／プロセスチーズ／ベーコン短冊	玉葱／にんじん／たけのこ(水煮缶詰)／干し椎茸／青ピーマン／きゅうり／ブロッコリー／レタス／生椎茸	牛乳 怪獣揚げ りんご ことばちゃん リクエスト	486 kcal たんぱく質 18.4 g	脂 質 15.1 g 食塩相当 2.3 g
19 火	カレーラーメン 焼き魚(さば) ナムル さつま芋煮	中華めん(生)／かたくり粉1kg／ごま油／さつまいも／三温糖1kg	豚中型種モモ(脂身付き)／まさば	玉葱／にんじん／生椎茸／こまつな／ねぎ／ブロッコリー／もやし／きゅうり	飲むヨーグルト ポパイチャーハン みかん	598 kcal たんぱく質 24.9 g	脂 質 12.0 g 食塩相当 2.1 g
20 水	玄米パン 鶏肉の唐揚げ 大根の梅ドレサラダ かぼちゃ煮 野菜スープ	ライ麦パン／上新粉／なたね油／三温糖1kg	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／鶏若鶏肉ひき肉／ベーコン短冊／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	だいこん／きゅうり／にんじん／梅干し(塩漬)／うす塩180g／日本かぼちゃ／玉葱／生椎茸／ほうれんそう	麦茶 雑炊 りんご	519 kcal たんぱく質 18.5 g	脂 質 13.9 g 食塩相当 1.7 g
21 木	グラタン さつま芋煮 イタリアンサラダ ブロッコリー 野菜スープ2	マカロニ(セモリナ)／薄力粉／有塩バター／さつまいも／三温糖1kg／オリーブ油／なたね油	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／牛乳／プロセスチーズ／ロースハムスライス／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	にんじん／玉葱／グリーンピース(冷凍)／きゅうり／キャベツ／トマト／セロリー／ブロッコリー／マッシュルーム／青ピーマン	牛乳 小豆蒸しパン みかん	599 kcal たんぱく質 24.3 g	脂 質 22.5 g 食塩相当 2.3 g

* 食材の仕入れ等の状況によって、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

リクエストメニューのお知らせ

卒園が近づきりん組のみんな「保育園で1番好きなメニューを聞きました。
「私はね・・・僕は・・・」みんな1人1人考えて、たくさんのリクエストができました！
1月・2月の献立の中に取り入れていきたいと思います。
今月は誰のリクエストメニューが入っているかな？ お楽しみにしてください☆



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ ^{3時} 10時	栄 養 価
		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		
22 金	ご飯 鮭のごまみそ焼き ミニトマト レンコンサラダ みそ汁(大根・油揚げ)	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg	しろさけ／油揚げ／木綿豆腐	ミニトマト／れんこん／きゅうり／にんじん／だいこん／はくさい／葉ねぎ	牛乳 ホットケーキ いちご	エネルギー 588 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 1.5 g
23 土	豚丼 金時豆煮 春雨の中華サラダ みそ汁(キャベツ・小松菜)	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／かたくり粉1kg／緑豆はるさめ／ごま油	豚肩(赤肉)／いんげんまめ(豆きんとん)	玉葱／さやいんげん／きゅうり／キャベツ／にんじん／こまつな	牛乳 ピザトースト 小魚くん	エネルギー 563 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 2.0 g
25 月	バターロールパン 鶏ささみの春巻き かぶのサラダ ブロッコリー 白菜スープ <i>ここあちゃん リクエスト</i>	ロールパン／ぎょうざの皮／なたね油	鶏成鶏肉さき身／プロセスチーズ／ロースハムスライス	かぶ／きゅうり／にんじん／ブロッコリー／はくさい／生椎茸／チンゲンツアイ	牛乳 ぶどうゼリー りんご	エネルギー 478 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 1.8 g
26 火	ドライカレー ポテトサラダ ブロッコリー すまし汁 <i>りんちゃん リクエスト</i>	水稲穀粒(精白米)／なたね油／じゃがいも	豚ひき肉／木綿豆腐	干しぶどう／にんじん／玉葱／青ピーマン／マッシュルーム／きゅうり／ブロッコリー／生椎茸／ねぎ	牛乳 フレンチトースト みかん	エネルギー 584 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 2.2 g
27 水	クロワッサン 魚の地中海焼き ジャーマンポテト ブロッコリー ミネストローネ	クロワッサン／オリーブ油／じゃがいも／なたね油／マカロニ(セモリナ)	めかじき／ピザ用チーズ／ベーコン短冊	にんにく(りん茎)／玉葱／トマト缶詰(ホール)／なす／パセリ／黄ピーマン／青ピーマン／ブロッコリー／にんじん／マッシュルーム	麦茶 お好み焼き ヨーグルト	エネルギー 564 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 23.9 g 食塩相当量 2.5 g
28 木	三色丼 五目豆煮 はくさいの柚子漬け 味噌汁(豆腐)②	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／板こんにゃく	鶏若鶏肉ひき肉／たまご／大豆(国産、ゆで)／鶏小間／こんぶ／木綿豆腐／かたくちいわし(煮干し)	ほうれんそう／にんじん／ごぼう／はくさい／玉葱／キャベツ	牛乳 ジャムマフィン りんご	エネルギー 594 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 1.9 g
29 金	かぼちゃパン ピザバーガー 南瓜のカレーサラダ 付け合わせ とろみ汁	ロールパン／パン粉(乾燥)／なたね油／とうもろこし缶詰(ホール)／かたくり粉1kg	豚ひき肉／牛乳／たまご／ピザ用チーズ／まぐろ缶詰(油漬フレーク)／生揚げ	玉葱／にんじん／青ピーマン／西洋かぼちゃ／きゅうり／ブロッコリー／ミニトマト	麦茶 ケーキ みかん <i>お誕生日 メニュー</i>	エネルギー 549 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 24.0 g 食塩相当量 2.3 g
30 土	チキンピラフ レンコンサラダ トマト ベーコンスープ	水稲穀粒(精白米)／有塩バター／三温糖1kg	鶏若鶏肉胸(皮付き)／ベーコン短冊	玉葱／にんじん／グリーンピース(冷凍)／れんこん／きゅうり／トマト／だいこん／ぶなしめじ	牛乳 ツナサンド みかん	エネルギー 459 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 1.6 g



おせち料理について

おせちは「お節供(おせつく)」の略で、節句の際に祝儀料理として神様に供え物をし、その年の豊作を祈って食べたものが由来です。

重箱にはめでたさを重ねるといふ意味があり、おせちの料理にはそれぞれに意味が込められています。

黒豆・・・まめ(まじめ)に働き、まめ(健康)に暮らせますように

昆布巻き・・・「よろこぶ」の語呂合わせ

数の子・・・たくさんの卵があるので「子孫繁栄」を願う

田作り・・・五穀豊穡を願う

きんとん・・・「金団」と書き、富を得るといふ縁起かつぎ

子どもたちにも伝えていきたい風習ですね。



今月の行事食

7日 人日の節句 七草粥

15日 鏡開き・小正月 あん団子

29日 誕生日会

