

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			
4 水	マカロニのトマトグラタン 粉ふき芋 キャベツのサラダ 野菜スープ	マカロニ(セモリナ) 薄力粉/有塩バター パン粉(乾燥)/じゃがいも/なたね油	牛乳/パルメザンチーズ/かつお加工品(かつお節)/こんぶ	玉葱/にんじん/青ピーマン/トマト/キャベツ/きゅうり/えだまめ/ほうれんそう	牛乳 人参蒸しパン おやつ	エネルギー たんぱく質	524 kcal 18.3 g
5 木	ご飯 魚の照焼き フルーツきんとん 高野豆腐と人参煮 みそ汁	水稲穀粒(精白米)/さつまいも/三温糖1kg	ぶり/凍り豆腐	もも(缶詰果物)/干しぶどう/にんじん/さやえんどう/玉葱/切干しいんげん	麦茶 ジャコおかかおにぎり 胡瓜スティック	エネルギー たんぱく質	551 kcal 19.8 g
6 金	南瓜パン 鮭のフライ グリーンサラダ 人参甘煮 レタスのスープ	ロールパン/パン粉(乾燥)/薄力粉/なたね油/三温糖1kg	べにざけ/たまご/ベーコン短冊	キャベツ/きゅうり/セロリー/にんじん/レタス/玉葱	麦茶 七草粥 おやつ昆布	エネルギー たんぱく質	473 kcal 19.7 g
7 土	ピラフ 焼き鳥風 もやしのサラダ ブロッコリー キャベツスープ	水稲穀粒(精白米)/有塩バター/なたね油/三温糖1kg	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/ロースハムスライス/かつお加工品(かつお節)/こんぶ	玉葱/にんじん/グリーンピース(冷凍)/ねぎ/青ピーマン/りよくとうもろやし/きゅうり/ブロッコリー/マッシュルーム/キャベツ	牛乳 マカロニ安倍川 果物	エネルギー たんぱく質	570 kcal 24.3 g
10 火	クリームスパゲティ ほうれんそうとコーンのリゼミモザサラダ 野菜スープ 果物	スパゲティ/薄力粉/有塩バター/とうもろこし缶詰(ホル)/なたね油	鶏小間/牛乳/たまご/ベーコン短冊/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)/ほうれんそう/きゅうり/キャベツ/セロリー/生椎茸/かぶ/温州蜜柑(普通、生)	牛乳 きな粉揚げパン★	エネルギー たんぱく質	582 kcal 23.7 g
11 水	ご飯 松風焼き 蒸し南瓜 グリーンサラダ 白菜のとりもみ汁	水稲穀粒(精白米)/パン粉(乾燥)/ごま(乾)/とうもろこし缶詰(ホル)/三温糖1kg/かたくり粉1kg	鶏若鶏肉ひき肉/たまご/木綿豆腐	玉葱/日本かぼちゃ/キャベツ/きゅうり/はくさい/にんじん/葉ねぎ	麦茶 雑煮 ヨーグルト	エネルギー たんぱく質	489 kcal 21.4 g
12 木	豚けんちんうどん ししゃも焼き 金時豆煮 フレンチサラダ	干しうどん(ゆで)/さといも/三温糖1kg/なたね油	豚小間/かつお加工品(かつお節)/こんぶ/ししゃも(生干し)/いんげんまめ(豆きんとん)	だいこん/にんじん/ごぼう/こまつな/きゅうり/キャベツ	牛乳 ホットケーキ★ 果物	エネルギー たんぱく質	594 kcal 23.6 g
13 金	黒糖ロールパン いーのかりんとう揚げ★ シルバーサラダ トマト 野菜スープ	ロールパン/かたくり粉1kg/なたね油/三温糖1kg/緑豆はるさめ	豚肝臓/ロースハムスライス/かつお加工品(かつお節)/こんぶ	きゅうり/にんじん/トマト/玉葱/マッシュルーム/キャベツ/青ピーマン	麦茶 チャーハン 果物	エネルギー たんぱく質	525 kcal 20.2 g
14 土	中華丼 さつま芋煮 ナムル キャベツスープ	水稲穀粒(精白米)/なたね油/かたくり粉1kg/さつまいも/三温糖1kg/ごま油	豚小間/かつお加工品(かつお節)/こんぶ	はくさい/にんじん/干し椎茸/たけのこ(ゆで)/玉葱/青ピーマン/ブロッコリー/もやし/きゅうり/マッシュルーム/キャベツ	麦茶 田舎風うどん 果物	エネルギー たんぱく質	478 kcal 17.4 g
16 月	味噌ラーメン★ 焼き魚(さば) 豆腐サラダ ブロッコリー	中華めん(生)/とうもろこし缶詰(ホル)/ごま油/なたね油	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/まさば/木綿豆腐/焼き豚	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/ブロッコリー	麦茶 2色おはぎ(小豆ときなこ) おやつ昆布	エネルギー たんぱく質	571 kcal 30.2 g
17 火	ご飯 豚肉の漬け焼き コールスローサラダ トマト みそ汁(大根)	水稲穀粒(精白米)/なたね油	豚小間/かつお加工品(かつお節)/こんぶ	玉葱/にんじん/キャベツ/きゅうり/トマト/だいこん	牛乳 インドサモサ 果物	エネルギー たんぱく質	522 kcal 21.1 g
18 水	ご飯 魚の酢豚風あんかけ ブロッコリー 中華スープ	水稲穀粒(精白米)/薄力粉/かたくり粉1kg/なたね油/三温糖1kg/ごま油	まがれい/わかめ	玉葱/にんじん/たけのこ(水煮缶詰)/干し椎茸/青ピーマン/パイナップル(缶詰)/ブロッコリー/ねぎ	牛乳 パンディング 果物	エネルギー たんぱく質	585 kcal 24.0 g
19 木	人参パン ピザバーグ 南瓜のカレーサラダ 付け合わせ とりもみ汁	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(油漬フルークイット)/プロセスチーズ/生揚げ	玉葱/にんじん/青ピーマン/西洋かぼちゃ/きゅうり/ミニトマト/はくさい/ぶなしめじ	麦茶 ケーキ	エネルギー たんぱく質	574 kcal 23.4 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

卒園が近づくりん組のみんなに「保育園で1番好きなメニュー」を聞きました。
メニューの後ろに★がついているものがリクエストメニューです。
「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ひます。
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		
20 金	ドライカレー ワカメサラダ さつま芋煮 すまし汁	水稲穀粒(精白米)／なたね油／ごま油／さつまいも／三温糖1kg	豚ひき肉／生わかめ／焼き豚／絹ごし豆腐／かつお加工品(かつお節)	干しぶどう／にんじん／玉葱／青ピーマン／マッシュルーム／りょくとうもやし／きゅうり／ほうれんそう	牛乳 豆腐ドーナツ 果物	エネルギー 588 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 2.0 g
21 土	ほうとう 五目煮豆 なすペー トマト	干しうどん(ゆで)／三温糖1kg／なたね油	豚小間／大豆(国産、乾)／鶏小間／かつお加工品(かつお節)／ペーコン短冊	だいこん／にんじん／ごぼう／生椎茸／ほうれんそう／西洋かぼちゃ／ねぎ／れんこん／なす／トマト	牛乳 じゃがペー春巻 果物	エネルギー 515 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 2.0 g
23 月	ご飯 魚の黄金焼き 里芋の煮っころがし 即席漬け みそ汁(白菜・油揚げ)	水稲穀粒(精白米)／さといも／三温糖1kg	まがれい／かつお加工品(かつお節)／油揚げ／木綿豆腐	かぶ／きゅうり／はくさい／葉ねぎ	牛乳 スイートポテト 果物	エネルギー 576 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.4 g
24 火	ご飯 シューマイ チンゲン菜の中華和え 蒸し南瓜 中華風スープ	水稲穀粒(精白米)／しゅうまいの皮／ごま油／三温糖1kg／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／チンゲンツアイ／にんじん／きくらげ(乾)／日本かぼちゃ／ねぎ／生椎茸	牛乳 ツナサンド おやつ昆布	エネルギー 586 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 2.0 g
25 水	ジャージャーめん キャベツの梅おほか和え トマト レタスのスープ	中華めん(生)／三温糖1kg／ごま油／かたくり粉1kg	豚ひき肉／かつお加工品(かつお節)／ペーコン短冊	干し椎茸／ねぎ／たけのこ(水煮缶詰)／きゅうり／キャベツ／梅(塩漬)／トマト／レタス／玉葱	麦茶 ほうれん草とコンのお焼き 果物	エネルギー 453 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 9.3 g 食塩相当量 2.3 g
26 木	玄米パン 鶏肉の唐揚げ 蒸し南瓜 大根サラダ 野菜スープ	ライ麦パン／上新粉／なたね油	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／まぐろ缶詰(水煮缶詰)／かつお加工品(かつお節)	日本かぼちゃ／だいこん／きゅうり／にんじん／玉葱／ほうれんそう／たけのこ／はくさい	麦茶 納豆チャーハン 胡瓜スティック	エネルギー 471 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 2.1 g
27 金	炊き込みごはん 豆腐の落とし揚げ トマトサラダ ブロッコリー みそ汁(白菜・わかめ)	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし缶詰(ホム)／かたくり粉1kg／なたね油	鶏若鶏肉モモ(皮なし)／木綿豆腐／豚ひき肉／ひじき／生わかめ	にんじん／ごぼう／さやえんどう／グリーンピース(ゆで)／トマト／きゅうり／キャベツ／玉葱／ブロッコリー／はくさい／葉ねぎ	牛乳 アメリカンドック 果物	エネルギー 596 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 24.2 g 食塩相当量 2.1 g
28 土	回鍋肉丼 じゃが芋のそぼろ煮 ワカメサラダ すまし汁	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／なたね油／かたくり粉1kg／じゃがいも／ごま油	豚小間／豚ひき肉／生わかめ／焼き豚／木綿豆腐	キャベツ／にんじん／玉葱／青ピーマン／グリーンピース／りょくとうもやし／きゅうり／生椎茸／ねぎ	牛乳 豆乳ココア蒸しパン 果物	エネルギー 564 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 1.9 g
30 月	ご飯 あじの南蛮漬け 粉ふきさつま芋 レンコンサラダ みそ汁(豆腐・ほうれん草)	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉1kg／なたね油／三温糖1kg／さつまいも	まあじ／木綿豆腐／こんぶ	玉葱／青ピーマン／赤ピーマン／ねぎ／れんこん／きゅうり／にんじん／ほうれんそう	牛乳 ピザトースト 果物	エネルギー 573 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.9 g
31 火	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(ホム)	豚ひき肉／ひよこまめ(乾)／バルメザンチーズ／プロセスチーズ／ペーコン短冊／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 ゆかりおにぎり 胡瓜スティック	エネルギー 522 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 10.9 g 食塩相当量 2.0 g

おもちで簡単に栄養補給

お正月に欠かせないおもちは、体の主なエネルギー源である糖質が豊富で手軽に栄養補給できる優れた食品です。同じ量ではんより炭水化物が多いため、腹持ちがよく、スポーツの前や合間に食べるのにも適しています。様々な食べ方があり、時間がないときや食欲がないときでも食べやすいので、朝食などにもおすすめです。喉につまりやすいので、気を付けてたべましょう。

にんじん

常備野菜として様々な料理に活用されているにんじんは、1年を通じて栽培されていますが、本来の旬は冬です。冬のにんじんは甘みも栄養価も増し、色も鮮やかです。にんじんに含まれ、きれいなオレンジ色の元となっているカロチンは、体内でビタミンAに変わり、体の抵抗力を高める働きがあります。カロチンは皮に多く含まれています。



主な行事メニュー

- 11日 鏡開き「お雑煮」 16日 小正月「2色おはぎ」 19日 お誕生日メニュー
 ★「お雑煮」は、のどに詰まらないように上新粉と白玉粉の半々で作ります。小さな平たい形で提供致します。
 ★小正月は本来でしたら、15日ですが保育園がお休みのため、16日に関連メニューを提供致します。