

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 グリーンサラダ 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 牛乳 ビスケット	1杯分 - 465 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 1.6 g
5 木	ご飯 魚の照焼き フルーツきんとん 高野豆腐と人参の煮物 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(缶詰果肉)/干しぶどう/にんじん/さやえんどう/玉葱/切干しだいこん	麦茶 ジャコおかおかにぎり 胡瓜スティック 牛乳 かりんとう	1杯分 - 552 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 1.3 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 牛乳 ビスケット	1杯分 - 426 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 1.7 g
7 土	ピラフ 焼き鳥風 もやしサラダ 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 牛乳 せんべい	1杯分 - 499 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 1.7 g
10 火	クリームスパゲティ ほうれんそうとエノのソテー 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(ホム)/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 果物 牛乳 ビスケット	1杯分 - 519 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 20.5 g 食塩相当量 1.6 g
11 水	ご飯 松風焼き 蒸し南瓜 グリーンサラダ 白菜のとろみ汁	水稲穀粒(精白米)/パン粉(乾燥)/ごま(乾)/とうもろこし缶詰(ホム)/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 牛乳 せんべい	1杯分 - 473 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 8.1 g 食塩相当量 1.6 g
12 木	豚けんちんうどん ししやも焼き 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/ししやも(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 牛乳 ポーロ	1杯分 - 508 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 1.7 g
13 金	黒糖ロールパン 鶏レバーの甘辛煮 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 牛乳 ビスケット	1杯分 - 464 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 1.8 g
14 土	中華丼 さつまいも煮 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 牛乳 せんべい	1杯分 - 448 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 7.9 g 食塩相当量 2.0 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(ホム)/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 牛乳 ビスケット	1杯分 - 536 kcal たんぱく質 27.7 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 2.0 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 牛乳 ビスケット	1杯分 - 469 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 1.2 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/パインアップル(缶詰)/ブロッコリー/ねぎ	牛乳 パンブディング 果物 牛乳 ポーロ	1杯分 - 502 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 1.9 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(ホム)/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(油漬フル味)/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 牛乳 せんべい	1杯分 - 542 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 25.1 g 食塩相当量 1.7 g
20 金	ドライカレー ワカメサラダ さつまいも煮 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/りよくとうもろやし/きゅうり/ほうれんそう	牛乳 豆腐ドーナツ 果物 牛乳 ウエハース	1杯分 - 549 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 1.7 g
21 土	ほうとう 五目煮豆 なすベー 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)/ベーコン短冊	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 じゃがベー春巻 果物 牛乳 ビスケット	1杯分 - 448 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.7 g

※食材の仕入れ等の状況により、献立が一部変更になる場合があります。ご了承ください。

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		
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 牛乳 ビスケット	エネルギー 508 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 1.1 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 牛乳 せんべい	エネルギー 515 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 1.5 g
25 水	ジャージャーめん キャベツの梅おかか和え 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)／ベーコ 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 ほうれん草とコーンのお焼き 果物 牛乳 ポーロ	エネルギー 481 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 11.7 g 食塩相当量 2.0 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7 缶)／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 牛乳 ビスケット	エネルギー 411 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 1.5 g
27 金	炊き込みごはん 豆腐の落し揚げ 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)／ど 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 牛乳 せんべい	エネルギー 521 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 21.0 g 食塩相当量 1.8 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 リンピース／りよくと 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 牛乳 ビスケット	エネルギー 502 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 1.6 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／ほうれん草	牛乳 ピザトースト 果物 牛乳 ポーロ	エネルギー 495 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 1.7 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)／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 ん草	麦茶 ゆかりおにぎり 胡瓜スティック 牛乳 かりんとう	エネルギー 507 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 1.7 g

おもちゃで簡単に栄養補給

お正月に欠かせないおもちゃは、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。同じ量でご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。