

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		
1 水	カレーライス★ フレンチサラダ トマト みそ汁(カブ・厚揚げ)	水稲穀粒(精白米)／ じゃがいも／なたね油 ／有塩バター／薄力粉	豚小間／生揚げ／かた くちいわし(煮干し)／ こんぶ	玉葱／にんじん／グリ ンピース(冷凍)／きゅ うり／キャベツ／トマ ト／かぶ／こまつな	牛乳 ツナサンド 果物	1杯分 - 587 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 20.7 g 食塩相当量 2.0 g
2 木	ミルクロールパン 鶏肉のマーメレード焼き 大根の梅ドレサラダ ブロッコリー クリームシチュー	ロールパン／マーマ レード(低糖度)／三温 糖1kg／なたね油／ じゃがいも／薄力粉／ 有塩バター	鶏若鶏肉モモ(皮なし) ／ベーコン短冊／牛乳	だいこん／きゅうり／ にんじん／梅干し(塩 漬)うす塩180g／ブ ロッコリー／玉葱／グ リンピース(冷凍)／ マッシュルーム	麦茶 ご飯のおやき ヨーグルト	1杯分 - 514 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 2.4 g
3 金	おにさんライス 焼き魚(さば) ごまあえ トマト すまし汁	水稲穀粒(精白米)／有 塩バター／三温糖1kg ／ごま(いり)／焼き ふ(親世ふ)	スライスチーズ／刻 みのり／まさば／かつ お加工品(かつお節)／ こんぶ	玉葱／にんじん／グリ ンピース(冷凍)／干し ぶどう／ごぼう／ほう れんそう／トマト／え のきたけ／こまつな	牛乳 子鬼蒸し 果物	1杯分 - 537 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 2.3 g
4 土	きのこうどん チンゲン菜の中華和え 白いんげん豆煮 かぼちゃ煮	うどん(ゆで)／ごま油 ／三温糖1kg	焼き豚／いんげんまめ (乾)／鶏小間	ぶなしめじ／干し椎茸 ／えのきたけ／にんじ ん／玉葱／ほうれんそ う／チンゲンツアイ／ きくらげ(乾)／日本か ぼちゃ	牛乳 マカロニ安倍川 果物	1杯分 - 486 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 10.6 g 食塩相当量 1.8 g
6 月	ロールパン 鶏肉のクラッカー焼き ミックスベジタブルソテー コールスローサラダ 白菜スープ	ロールパン／有塩バ ター／薄力粉／コーン フレーク／とうもろこ し缶詰(ホ-ル)／なたね 油	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／牛乳／ベーコン短冊 ／かつお加工品(かつ お節)／こんぶ	にんじん／青ピーマン ／キャベツ／きゅうり ／セロリ／はくさい ／生椎茸／チンゲン ツアイ	牛乳 すいとん 果物	1杯分 - 596 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 25.7 g 食塩相当量 2.3 g
7 火	ご飯 豆腐ハンバーグ 白菜とリンゴのサラダ ブロッコリー 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)／パ ン粉(生)／なたね油／ 三温糖1kg	木綿豆腐／豚ひき肉／ たまご／ロースハムス ライス／ベーコン短冊 ／かつお加工品(かつ お節)／こんぶ	玉葱／りんご／はくさ い／にんじん／ブロッ コリー／生椎茸／ほう れんそう	牛乳 スイートポテト 果物	1杯分 - 545 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.6 g
8 水	ご飯 鮭の幽庵焼き 肉じゃが 小松菜の磯和え みそ汁(カブ・油揚げ) 果物	水稲穀粒(精白米)／ じゃがいも／しらたき ／なたね油／三温糖 1kg	しろさけ／豚小間／刻 みのり／木綿豆腐／油 揚げ／かたくちいわし (煮干し)／こんぶ	ゆず(果汁、生)／玉葱 ／にんじん／グリ ンピース／こまつな／か ぶ／ほうれんそう／温 州蜜柑(普通、生)	牛乳 パンディング 果物	1杯分 - 571 kcal たんぱく質 29.7 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 2.5 g
9 木	テキンドリ マセドアンサラダ ブロッコリー ポトフ	水稲穀粒(精白米)／薄 力粉／有塩バター／と うもろこし缶詰(ホ-ル) ／なたね油／じゃがい も	鶏小間／牛乳／ピザ用 チーズ／プロセスチー ズ／豚小間	にんじん／玉葱／グリ ンピース(冷凍)／さや いんげん／きゅうり／ ブロッコリー／キャベ ツ／生椎茸	麦茶 塩やきそば 果物	1杯分 - 550 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 1.8 g
10 金	しょうゆラーメン★ ししゃも焼き 金時豆煮 フレンチサラダ	中華めん(生)／三温糖 1kg／なたね油	焼き豚／鶏軟骨(生)／ かつお加工品(かつお 節)／こんぶ／ししゃ も(生干し)／金時豆 (乾)	ねぎ／にんじん／たけ のこ(ゆで)／ほうれん そう／きゅうり／キャ ベツ	牛乳 黒糖蒸しパン 果物	1杯分 - 522 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 11.8 g 食塩相当量 2.4 g
13 月	わかめうどん かき揚げ ぶどう豆 なます	うどん(生)／三温糖 1kg／薄力粉／さつま いも／なたね油	かつお加工品(かつお 節)／鶏小間／生わか め／たまご／大豆(国 産、乾)／こんぶ	ほうれんそう／ねぎ／ しゅんぎく／にんじん ／こまつな／えのきた け／キャベツ／玉葱／ 温州蜜柑(普通、生)	飲むヨーグルト カレーピラフ 果物	1杯分 - 580 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 12.3 g 食塩相当量 2.1 g
14 火	ご飯 鶏肉の香味焼き 切干大根煮 小松菜ときのこのお浸し みそ汁(キャベツ・わかめ) 果物	水稲穀粒(精白米)／こ ま(乾)／三温糖1kg	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／油揚げ／かつお加工 品(かつお節)／わかめ ／こんぶ	ねぎ／しょうが／切干 しだいこん／にんじん ／こまつな／えのきた け／キャベツ／玉葱／ 温州蜜柑(普通、生)	牛乳 ジャムマフィン 果物	1杯分 - 573 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 2.3 g
15 水	ご飯 ミートローフ 蒸し南瓜 ハワイアンサラダ 豆腐のスープ	水稲穀粒(精白米)／パ ン粉(乾燥)／なたね油 ／三温糖1kg	豚ひき肉／たまご／木 綿豆腐	玉葱／にんじん／グリ ンピース(冷凍)／日本 かぼちゃ／きゅうり／ キャベツ／パインアッ プル(缶詰)／ほうれん そう／ぶなしめじ	牛乳 きなこトースト 果物	1杯分 - 571 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 1.7 g
16 木	ミルクロールパン 鶏肉の唐揚げ フライドポテト★ かぼちゃ揚げ・付け合わせ ぶどうゼリー カレースープ	ロールパン／上新粉／ なたね油／じゃがいも ／大豆油／三温糖1kg	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／豚、ゼラチン／豚小 間／こんぶ	日本かぼちゃ／ブロッ コリー／ミニトマト／ ぶどう(濃縮還元ジュ ス)／玉葱／にんじん ／グリーンピース(冷凍)	麦茶 お好み焼き 果物	1杯分 - 571 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 22.3 g 食塩相当量 2.1 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		
17 金	カブの葉っぱめし★ 魚のみそ照り焼き しらあえ たたき胡瓜 和風ポトフ	水稲穀粒(精白米)／三 温糖1kg／ごま(いり) ／ごま油	しらす干し(微乾燥品) ／めかじき／木綿豆腐 ／ひじき／豚小間	かぶ(葉)／しょうが／ ほうれんそう／にんじ ん／干し椎茸／きゅう り／玉葱／かぶ／葉ね ぎ	牛乳 カレーじゃがいも餅 果物	1杯分 - 540 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 2.4 g
18 土	ご飯 豚肉の漬け焼き 漬物サラダ トマト みそ汁(豆腐)	水稲穀粒(精白米)／な たね油	豚小間／木綿豆腐／か たくちいわし(煮干し) ／こんぶ	玉葱／にんじん／青 ピーマン／だいこん／ きゅうり／トマト／ほ うれんそう	牛乳 ラスク 果物	1杯分 - 559 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 2.0 g
20 月	スパゲティミートソース★ シーザーサラダ ブロッコリー すまし汁	スパゲティ／オリーブ 油／なたね油／三温糖 1kg	豚ひき肉／パルメザン チーズ／木綿豆腐／か つお加工品(かつお節)	にんじん／玉葱／トマ ト／パセリ／きゅうり ／キャベツ／セロリー ／ブロッコリー／ほう れんそう	牛乳 さつま芋のようかん 果物	1杯分 - 542 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 1.7 g
21 火	カレーピラフ 鶏のチュウリップ揚げ トマト ポテトサラダ アルファベットスープ	水稲穀粒(精白米)／な たね油／上新粉／じゃ がいも／マカロニ(セ モリナ)	鶏若鶏肉手羽(皮付)／ ロースハム1cm角切り ／ベーコン短冊	玉葱／にんじん／グリ ンピース(冷凍)／にん にく(りん茎)／しょう が／トマト／きゅうり ／キャベツ／青ピーマ ン	麦茶 ケーキ	お誕生日会 1杯分 - 572 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 21.1 g 食塩相当量 1.6 g
22 水	ご飯 ブリの照焼き 生揚げと野菜の煮物 菜の花のごまあえ みそ汁(キャベツ・小松菜) 果物	水稲穀粒(精白米)／さ といも／三温糖1kg／ 黒ごま(乾)	ぶり／生揚げ／かたく ちいわし(煮干し)／こ んぶ	にんじん／たけのこ (水煮缶詰)／ほうれん そう／和種なばな／玉 葱／キャベツ／こまつ な／温州蜜柑(普通、 生)	牛乳 きな粉揚げパン 果物	1杯分 - 595 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 2.2 g
23 木	ロールパン タンドリーチキン レンコンきんぴら 即席漬け むらこも汁	ライ麦パン／ごま(乾) ／三温糖1kg／ごま油 ／かたくり粉1kg	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／ヨーグルト(全脂無 糖)／たまご／木綿豆 腐／かつお加工品(か つお節)／こんぶ	玉葱／れんこん／にん じん／はくさい／生椎 茸／根みつば	麦茶 チヂミ よーぐると	1杯分 - 486 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 2.2 g
24 金	ご飯 魚の竜田揚げ 春雨サラダ ブロッコリー みそ汁	水稲穀粒(精白米)／か たくり粉1kg／なたね 油／緑豆はるさめ	まあじ／ロースハムス ライス／かたくちいわ し(煮干し)／こんぶ	しょうが／きゅうり／ にんじん／ブロッコ リー／ごぼう／だいこ ん／ぶなしめじ／玉葱	麦茶 鮭わかめおにぎり 胡瓜スティック	1杯分 - 526 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 8.8 g 食塩相当量 1.8 g
25 土	中華丼 フレンチサラダ トマト 中華風スープ	水稲穀粒(精白米)／な たね油／三温糖1kg／ かたくり粉1kg／ごま 油	豚小間／かつお加工品 (かつお節)	はくさい／にんじん／ 干し椎茸／たけのこ (水煮缶詰)／玉葱／青 ピーマン／きゅうり／ キャベツ／トマト／ね ぎ／生椎茸	麦茶 煮込みうどん 果物	1杯分 - 484 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 9.0 g 食塩相当量 2.2 g
27 月	ロールパン 鮭のフライ マカロニサラダ ブロッコリー とろみ汁	ロールパン／パン粉 (乾燥)／薄力粉／なた ね油／マカロニ(セモ リナ)／かたくり粉 1kg	べにざけ／たまご／生 揚げ	キャベツ／きゅうり／ にんじん／ブロッコ リー／はくさい／ぶな しめじ	牛乳 焼き芋 果物	1杯分 - 563 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 23.8 g 食塩相当量 1.8 g
28 火	ご飯 棒餃子 蒸し南瓜 中華和え ワカメスープ	水稲穀粒(精白米)／ ぎょうざの皮／ごま油 ／なたね油／三温糖 1kg／ごま(いり)	豚ひき肉／焼き豚／わ かめ／かつお加工品 (かつお節)	ねぎ／キャベツ／にら ／日本かぼちゃ／りよ くとうもやし／にんじ ん／きゅうり／玉葱／ 葉ねぎ	牛乳 生クリームサンド 果物	1杯分 - 595 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 21.3 g 食塩相当量 1.8 g

温かい食べ物

朝食で温かい食べ物をおなかに入れると、ポカポカしたままで登園できます。スープやみそ汁など、温かい汁物は、おなかの中から体中を温めてくれますよ。

腸の調子を整える

昨今、ピフィズ菌を増やすオリゴ糖が注目されています。腸内細菌のバランスを調子良く維持してくれて、腸の環境を整えてくれるのです。朝ごはんを食べて腸を健康にしましょう。

オリゴ糖を多く含む食品

ゴボウ・アスパラガス・タマネギ・ダイズ・ハチミツ。また、納豆・ヨーグルトなどの発酵食品。