

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 木	卵のトマトクリームパスタ 粉ふき芋 グリーンサラダ 野菜スープ	スパゲティ/オリーブ油/なたね油/じゃがいも/三温糖1kg	まぐろ缶詰(油漬7-8割) / パルメザンチーズ/かつお加工品(かつお節)/こんぶ	にんじん/玉葱/トマト缶詰(ホール) / キャベツ/きゅうり/えだまめ(冷凍)/ほうれんそう	牛乳 ポパイ蒸しパン おやつ昆布 牛乳 ボーロ	エネルギー 429 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 1.8 g
5 金	高野豆腐のそぼろごはん 五目豆 ツナサラダ 白菜スープ	水稲穀粒(精白米)/三温糖1kg/なたね油	凍り豆腐/大豆(国産、ゆで)/こんぶ/まぐろ缶詰(油漬7-8割)	にんじん/こまつな/ごぼう/れんこん/きゅうり/キャベツ/はくさい/生椎茸/チンゲンツアイ	牛乳 マカロニ安倍川 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー 484 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 14.5 g 食塩相当量 1.6 g
6 土	ご飯 魚の煮つけ ほうれん草のお浸し トマト みそ汁	水稲穀粒(精白米)/三温糖1kg	まがれい/かつお加工品(かつお節)/こんぶ	ほうれんそう/にんじん/トマト/キャベツ/玉葱/葉ねぎ	牛乳 ツナサンド 果物 牛乳 せんべい	エネルギー 484 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 13.1 g 食塩相当量 1.9 g
9 火	南瓜パン 豆腐の落し揚げ コールスローサラダ ブロッコリー 野菜スープ	ロールパン/とうもろこし(冷凍)/かたくり粉1kg/なたね油	木綿豆腐/豚ひき肉/ひじき/かつお加工品(かつお節)	にんじん/グリーンピース(冷凍)/キャベツ/きゅうり/セロリー/ブロッコリー/ほうれんそう/玉葱/はくさい	麦茶 七草粥 ヨーグルト 牛乳 ボーロ	エネルギー 418 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 1.7 g
10 水	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き★ さつま芋煮 白菜サラダ 豆腐のスープ	水稲穀粒(精白米)/なたね油/三温糖1kg/オリーブ油/さつまいも	べにざけ/木綿豆腐	玉葱/キャベツ/青ピーマン/黄ピーマン/にんじん/はくさい/きゅうり/りんご/干しぶどう/ほうれんそう/ぶなしめじ	麦茶 チヂミ 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー 491 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 1.2 g
11 木	ご飯 豚肉のオリエンタルソテー レンコンサラダ トマト みそ汁	水稲穀粒(精白米)/なたね油/三温糖1kg	豚小間/わかめ/かつお加工品(かつお節)/こんぶ	玉葱/マッシュルーム/青ピーマン/れんこん/きゅうり/にんじん/トマト/キャベツ	牛乳 ホットケーキ 果物 牛乳 せんべい	エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 1.7 g
12 金	ミルクロールパン 鶏レバーの甘辛煮★ シルバーサラダ ブロッコリー 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	鶏肝臓(生)/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/ブロッコリー/玉葱/キャベツ/青ピーマン	麦茶 ひじきジャコチャーハン 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー 458 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 2.1 g
13 土	ご飯 いんげん人參豚肉巻 ほうれんそうとコーンのリテー かぼちゃ煮 みそ汁(豆腐・ねぎ)	水稲穀粒(精白米)/なたね油/とうもろこし(冷凍)/有塩バター/三温糖1kg	豚肩ロース(脂身付)/木綿豆腐/こんぶ	さやいんげん/にんじん/ほうれんそう/日本かぼちゃ/玉葱/ねぎ	牛乳 豆乳ココア蒸しパン 果物 牛乳 かりんとう	エネルギー 521 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 1.3 g
15 月	ご飯 煮魚 エリンギと野菜のソテー ワカメサラダ けんちん汁	水稲穀粒(精白米)/三温糖1kg/なたね油/ごま油/さといも	まがれい/ベーコン短冊/生わかめ/焼き豚/豚小間	エリンギ/キャベツ/玉葱/りよくとうもろやし/きゅうり/にんじん/だいこん/ごぼう/ぶなしめじ/葉ねぎ	麦茶 2色おはぎ(小豆ときなこ) おやつ昆布 牛乳 せんべい	エネルギー 490 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 10.5 g 食塩相当量 1.6 g
16 火	ミルクロールパン ハンバーグ フライドポテト 付け合わせ ワカメスープ	ロールパン/なたね油/パン粉(乾燥)/じゃがいも/ごま(いり)/ごま油	豚ひき肉/牛乳/たまご/わかめ/かつお加工品(かつお節)	玉葱/ブロッコリー/にんじん/葉ねぎ	牛乳 人參ケーキ 果物 牛乳 かりんとう	エネルギー 550 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 21.7 g 食塩相当量 1.6 g
17 水	肉うどん★ じゃが芋のそぼろ煮 金時豆煮 グリーンサラダ	うどん(ゆで)/じゃがいも/三温糖1kg/なたね油	豚小間/豚ひき肉/金時豆(乾)	だいこん/にんじん/ぶなしめじ/こまつな/ねぎ/キャベツ/きゅうり/セロリー	牛乳 かりんとう ほうれん草とコーンのお焼き 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー 456 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 11.8 g 食塩相当量 1.6 g
18 木	ご飯 魚のみそ照り焼き ひじきの炒り煮 和風サラダ★ とろみ汁	水稲穀粒(精白米)/三温糖1kg/しらたき/なたね油/かたくり粉1kg	めかじき/ひじき/油揚げ/焼き豚/木綿豆腐	しょうが/にんじん/さやいんげん/りよくとうもろやし/きゅうり/かぶ/玉葱/こまつな	牛乳 きな粉揚げパン 果物 牛乳 せんべい	エネルギー 480 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 2.0 g
19 金	ご飯 チンジャオロース ナムル トマト かきたま汁	水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/三温糖1kg/ごま油/かたくり粉1kg	豚中型種モモ(脂肪なし)/たまご	たけのこ(ゆで)/青ピーマン/ブロッコリー/もやし/きゅうり/にんじん/トマト/ほうれんそう/玉葱	牛乳 インドサモサ 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー 450 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 1.2 g
20 土	きつねうどん レーズンとさつま芋煮 コーンサラダ ブロッコリー	干しうどん(乾)/三温糖1kg/さつまいも/有塩バター/とうもろこし(冷凍)/なたね油	かつお加工品(かつお節)/鶏小間/油揚げ	ほうれんそう/ねぎ/干しぶどう/きゅうり/キャベツ/にんじん/ブロッコリー	牛乳 カレーピラフ 果物 牛乳 せんべい	エネルギー 463 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 2.0 g
22 月	味噌ラーメン★ 焼き魚(さば) マセドアンサラダ トマト	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/プロセスチーズ	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/さやいんげん/きゅうり/トマト	麦茶 納豆チャーハン 胡瓜スティック 牛乳 ボーロ	エネルギー 499 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 15.5 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。

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 火	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き もやしとピーマンのリー ブロッコリー みそ汁(豆腐・ねぎ)	水稲穀粒(精白米) / マーマレード(低糖度) なたね油	鶏若鶏肉モモ(皮なし) 木綿豆腐 / こんぶ	ブロッコリー / もやし / 玉 葱 / 青ピーマン / にん じん / ブロッコリー / ねぎ / ほうれんそう	牛乳 じゃがいものお好み焼き 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー たんぱく質	520 kcal 23.5 g
24 水	ミルクロールパン 魚のチーズピカタ マカロニサラダ 粉ふき芋 野菜スープ	ロールパン / 薄力粉 / マカロニ(セモリナ) なたね油 / じゃがい も	めかじき / たまご / パ ルメザンチーズ / かつ お加工品(かつお節)	パセリ / キャベツ / きゅうり / にんじん / ほうれんそう / 玉葱 / たけのこ / はくさい	麦茶 やきそば★ ヨーグルト 牛乳 ポーロ	エネルギー たんぱく質	486 kcal 24.1 g
25 木	ご飯 豚肉とゴボウの味噌炒め ゆでさつまい 即席漬け 鶏けんちん汁	水稲穀粒(精白米) / 三 温糖1kg / ごま油 / さ つまいも / さといも / なたね油	豚小間 / 鶏小間	玉葱 / ごぼう / にんじ ん / キャベツ / きゅう り / だいこん / ぶなし めじ / 葉ねぎ	牛乳 黒糖蒸しパン 果物 牛乳 せんべい	エネルギー たんぱく質	502 kcal 18.9 g
26 金	チキンピラフ 鮭のムニエル 蒸し南瓜 ハワイアンサラダ ミネストローネ	水稲穀粒(精白米) / 有 塩バター / 薄力粉 / な たね油 / マカロニ(セ モリナ)	鶏小間 / ベにざけ / ベーコン短冊	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 / バインア プル(缶詰) / マッシュ ルーム / トマト / セロ リ	麦茶 すいとん 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー たんぱく質	473 kcal 22.2 g
27 土	三色丼 ツナと大根の煮物 キャベツサラダ ブロッコリー みそ汁(カブ・油揚げ)	水稲穀粒(精白米) / 三 温糖1kg / とうもろこ し(冷凍) / なたね油	鶏若鶏肉ひき肉 / まぐ ろ缶詰(油漬フル味付) 油揚げ / かつおちい わし(煮干し) / こんぶ	ほうれんそう / だいこ ん / きゅうり / キャベ ツ / にんじん / ブロッ コリー / かぶ / こまつ な / 玉葱	牛乳 マカロニナポリ 果物 牛乳 せんべい	エネルギー たんぱく質	487 kcal 21.9 g
29 月	ゆかりご飯★ 擬製豆腐 ハスのキンピラ トマトサラダ 沢煮椀	水稲穀粒(精白米) / 三 温糖1kg / なたね油	豚ひき肉 / 木綿豆腐 / たまご / 豚小間	にんじん / 干し椎茸 / 玉葱 / 糸みつば / れん ごん / トマト / きゅう り / キャベツ / だいこ ん / ごぼう / ねぎ	牛乳 リンゴのスィムケーキ 果物 牛乳 ポーロ	エネルギー たんぱく質	522 kcal 18.0 g
30 火	ミルクロールパン 鶏肉の唐揚げ★ スパゲッティサラダ ブロッコリー 白菜のシチュー	ロールパン / 上新粉 / なたね油 / スパゲティ / 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	きゅうり / キャベツ / にんじん / ブロッコ リー / はくさい / 玉葱 / 生椎茸 / 青ピーマン	麦茶 お誕生日ケーキ 牛乳 せんべい	エネルギー たんぱく質	521 kcal 19.5 g
31 水	ご飯 魚の照焼き★ 厚揚げと小松菜の煮びたし トマト 豚汁	水稲穀粒(精白米)	まがれい / 生揚げ / 豚 小間	こまつな / トマト / だ いこん / にんじん / 玉 葱 / ごぼう / 葉ねぎ	麦茶 五平もち ヨーグルト 牛乳 ビスケット	エネルギー たんぱく質	465 kcal 22.5 g

1年の始めにお節料理を



お節料理には、不老長寿、子孫繁栄、五穀豊穡など、年始を迎えるにあたり様々な願いが込められています。その中でもっとも重要なのが、黒豆、数の子、

田作りの三種で、「祝い肴ざかな三種」「三つ肴」などと呼ばれています。そのほかの料理も含め、料理の一つひとつに違った意味あいがあるので、子どもと一緒に調べてみてはいかがでしょうか。

苦手なものを食べる工夫

子どもの好き嫌いを克服するポイントは、見た目、調理の仕方、味付けです。同じ食材でも見た目が違えば食べられる可能性がありまますし、食材を細かくしてしまう方



法もあります。調理の際はアク抜きなどの下ごしらえをしっかりとこない、揚げものなど食べやすい調理法にしたり、子どもが好むカレー味やチーズ味にするのもおすすめです。

行事メニュー

9日 七草粥
(7日はお休みのため)

30日 お誕生日会

★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「保育園で一番好きなメニュー」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・・・僕はね・・・」一人一人が考えてくれたので、たくさん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☆

