

1月のこんだて



日	曜	献立名	食品名	おやつ
5月	ごはん	米	牛乳	
	松風焼き	鶏ひき肉・玉ねぎ・ごぼう・ごま	スイートポテト	
	わかめときゅうりの酢の物	きゅうり・わかめ・えのき	さつま芋・豆乳バター	
	味噌汁/果物	小松菜・油揚げ	豆乳クリーム	
6火	ごはん	米	牛乳	
	鯖の塩焼き(0・1歳カレイ)	鯖(0・1才クラスはカレイ)	アメリカンドッグ	
	ひじき煮	ひじき・人参・油揚げ・大豆	ワインナー・豆乳	
	豚汁 / 果物	豚肉・大根・人参・ごぼう・里芋・長ねぎ・糸こんにゃく	ホットケーキミックス	
7水	味噌ラーメン	生中華麺・豚肉・もやし・チングン菜・人参・コーン・きくらげ	お茶	
	キャベツとしらすの和えもの	キャベツ・きゅうり・人参・しらす	七草がゆ	
	果物		米・せり・なすな・ごきょう・人参	
			はこべら・ほとけのざ・鶏肉	
8木	中華丼	米・豚肉・白菜・かまぼこ・きくらげ・人参	牛乳	
	春雨サラダ	春雨・人参・きゅうり・じゃこ・中華ドレ	キャロットロール	
	わかめスープ/果物	わかめ・長ネギ・ごま・えのき	(乳・卵抜きのパンです)	
9金	食パン	食パン	お茶	
	タンドリーチキン	鶏肉・玉ねぎ・豆乳ヨーグルト	中華おこわ	
	ボテトサラダ	じゃが芋・きゅうり・人参・ツナ・マヨドレ	米・もち米・焼豚	
	ほうれん草スープ	ほうれん草・コーン・玉ねぎ	人参・たけのこ	
10土	牛乳 / 果物	牛乳	絹さや・しいたけ	
	すき焼き丼	米・豚肉・豆腐・糸こんにゃく・玉ねぎ	牛乳	
	かぶサラダ	かぶ・きゅうり・人参・ツナ・和ドレ	メープルホットケーキ	
	味噌汁/果物	じゃが芋・人参	ホットケーキミックス・豆乳	
13火	五目うどん	うどん・かまぼこ・人参・大根・ほうれん草・長ねぎ・鶏肉	豆乳バター・メープルシロップ	
	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー・きゅうり・人参・じゃこ・和ドレ		
	果物		鮭ごはん	
			米・鮭フレーク・ごま	
14水	カレーライス	米・豚肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・カレールウ	牛乳	
	わかめサラダ	わかめ・きゅうり・コーン・ハム・もやし・和ドレ	マシュマロサンド	
	牛乳 / 果物	牛乳	クラッカー・マシュマロ	
15木	食パン	食パン	お茶	
	チキンナゲット	鶏ひき肉・マヨドレ・豆腐	おかかおにぎり	
	コロコロサラダ	さつま芋・人参・きゅうり・コーン・マヨドレ	米・おかか	
	オニオンスープ	玉ねぎ・ベーコン・パセリ		
16金	牛乳 / 果物	牛乳		
	ごはん	米	牛乳	
	鶏肉の甘辛揚げ	鶏肉	ココアケーキ	
	ナムル	小松菜・人参・もやし	小麦粉・BP・ココア	
17土	すまし汁/果物	わかめ・みつば・花麩	豆乳クリーム・粉糖	
	ナポリタン	スパゲッティー・ベーコン・ピーマン・しめじ・玉ねぎ・豆乳バター	豆乳バター・豆乳	
	大根サラダ	大根・人参・コーン・きゅうり・中華ドレ	ジャムサンド	
	チングン菜スープ/果物	チングン菜・玉ねぎ	食パン・ブルーベリージャム	

※ 昼食の果物は気候により収穫時期が変動するため、「果物」と表示しています。(バナナ・みかん等を提供予定です)

※ 材料等の都合により献立を変更することもありますので、ご了承ください。

※ メニュー内容をご確認いただき、まだ食べたことのない食品がありましたら、保育園で食べる前にご家庭で食べてみてください。

日	曜	献立名	食品名	おやつ
19月	ごはん	米	牛乳	
	松風焼き	鶏ひき肉・玉ねぎ・ごぼう・ごま	スイートポテト	
	わかめときゅうりの酢の物	きゅうり・わかめ・えのき	さつま芋・豆乳バター	
	味噌汁/果物	小松菜・油揚げ	豆乳クリーム	
20火	味噌ラーメン	生中華麺・豚肉・もやし・チングン菜・人参・コーン・きくらげ	お茶	
	キャベツとしらすの和えもの	キャベツ・きゅうり・人参・しらす		
	果物			
21水	ごはん	米	牛乳	
	鯖の塩焼き(0・1歳カレイ)	鯖(0・1才クラスはカレイ)	アメリカンドッグ	
	ひじき煮	ひじき・人参・油揚げ・大豆	ワインナー・豆乳	
	豚汁 / 果物	豚肉・大根・人参・ごぼう・里芋・長ねぎ・糸こんにゃく	ホットケーキミックス	
22木	食パン	食パン	お茶	
	タンドリーチキン	鶏肉・玉ねぎ・豆乳ヨーグルト	中華おこわ	
	ボテトサラダ	じゃが芋・きゅうり・人参・ツナ・マヨドレ	米・もち米・焼豚	
	ほうれん草スープ	ほうれん草・コーン・玉ねぎ	人参・たけのこ	
23金	牛乳 / 果物	牛乳	絹さや・しいたけ	
	中華丼	米・豚肉・白菜・かまぼこ・きくらげ・人参	牛乳	
	春雨サラダ	春雨・人参・きゅうり・じゃこ・中華ドレ	セサミースト	
	わかめスープ/果物	わかめ・長ネギ・ごま・えのき	食パン・豆乳バター	
24土	すき焼き丼	米・豚肉・豆腐・糸こんにゃく・玉ねぎ	牛乳	
	かぶサラダ	かぶ・きゅうり・人参・ツナ・和ドレ	メープルホットケーキ	
	味噌汁/果物	じゃが芋・人参	ホットケーキミックス・豆乳	
			豆乳バター・メープルシロップ	
26月	カレーライス	米・豚肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・カレールウ	牛乳	
	わかめサラダ	わかめ・きゅうり・コーン・ハム・もやし・和ドレ	マシュマロサンド	
	牛乳 / 果物	牛乳	クラッカー・マシュマロ	
27火	五目うどん	うどん・かまぼこ・人参・大根・ほうれん草・長ねぎ・鶏肉	お茶	
	プロッコリーサラダ	プロッコリー・きゅうり・人参・じゃこ・和ドレ	鮭ごはん	
	果物		米・鮭フレーク・ごま	
28水	ごま塩ごはん	米・ごま	お茶	
	しゅうまい	豚ひき肉・玉ねぎ・いたけ・グリーンピース・シュウマイの皮	すいとん	
	糸寒天サラダ	糸寒天・きゅうり・人参・ハム・もやし・中華ドレ	小麦粉・大根・人参	
	すまし汁 / 果物	えのき・みつば・わかめ	鶏肉・万能ねぎ	
29木	食パン	食パン	お茶	
	チキンナゲット	鶏ひき肉・マヨドレ・豆腐	おかかおにぎり	
	コロコロサラダ	さつま芋・人参・きゅうり・コーン・マヨドレ	米・おかか	
	オニオンスープ	玉ねぎ・ベーコン・パセリ		
30金	牛乳 / 果物	牛乳		
	ごはん	米	牛乳	
	ぶり・大根	ぶり・大根	お好み焼き	
	ほうれん草のおひたし	ほうれん草・もやし・人参	小麦粉・人参・ニラ・豚ひき肉	
31土	具だくさん汁 / 果物	かぼちゃ・人参・ごぼう・白菜・長ねぎ・しめじ	青のり・おかか・キャベツ・BP	
	ナポリタン	スパゲッティー・ベーコン・ピーマン・しめじ・玉ねぎ・豆乳バター	牛乳	
	大根サラダ	大根・人参・コーン・きゅうり・中華ドレ	ジャムサンド	
	チングン菜スープ/果物	チングン菜・玉ねぎ	食パン・ブルーベリージャム	

✿ 今月の平均栄養価 ✿

乳児クラス エネルギー505kcal たんぱく質20.3g 脂質18.7g
幼児クラス エネルギー573kcal たんぱく質21.4g 脂質19.3g