

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オクラスはカレイ)	アメリカンドッグ
		ひじき煮	ひじき・人参・油揚げ・大豆	ウインナー・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・チンゲン菜・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 すずしろ(大根)・すずな(かぶ)
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	キャラットロール
		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
		ポテトサラダ	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
		牛乳 / 果物	牛乳	絹さや・しいたけ
10	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
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	お茶
		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	鮭ごはん
		果物		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	
		牛乳 / 果物	牛乳	
16	金	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
		すまし汁/果物	わかめ・みつば・花麴	豆乳クリーム・粉糖 豆乳バター・豆乳
17	土	ナポリタン	スパゲッティ・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
		チンゲン菜スープ/果物	チンゲン菜・玉ねぎ	食パン・ブルーベリージャム

※ 屋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。(パナナ・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るようにしてください。



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・チンゲン菜・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	ツナとなめたけごはん
		果物		米・ツナ・人参・なめたけ
21	水	ごはん	米	牛乳
		鯖の塩焼き(0・1歳カレイ)	鯖(0・1オクラスはカレイ)	アメリカンドッグ
		ひじき煮	ひじき・人参・油揚げ・大豆	ウインナー・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
		ポテトサラダ	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
		牛乳 / 果物	牛乳	絹さや・しいたけ
23	金	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	セサミトースト
		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 ごま
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
		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	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・しいたけ・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	
		牛乳 / 果物	牛乳	
30	金	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
		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
31	土	ナポリタン	スパゲッティ・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
		チンゲン菜スープ/果物	チンゲン菜・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