

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
4 (木)	さけおにぎり みそ汁 	米、干しそうめん	牛乳、さけ、みそ	たまねぎ、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 490 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 16.8 g カルシウム 237 mg
5 (金)	ハヤシライス グリーンサラダ 	米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、しめじ、コーン缶、きゅうり	ハヤシルー、ケチャップ、和風ドレッシング、ウスターソース	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 669 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 23.9 g カルシウム 257 mg
6 (土)	炊き込み御飯 みそ汁 	米、スティックパン、板こんにゃく	牛乳、鶏肉、みそ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 牛乳 スティックパン	エネルギー 498 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 12.2 g カルシウム 252 mg
9 (火)	ご飯 揚げ魚の甘酢あんかけ もやしと人参のお浸し みそ汁 	米、麩、油、片栗粉、砂糖、ショートニング、ごま	牛乳、メルルーサ、絹ごし豆腐、みそ、きな粉、油揚げ、バター	もやし、にんじん、たまねぎ、ピーマン、だいこん、ごまつな、しいたけ、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ	牛乳 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 549 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 18.2 g カルシウム 299 mg
10 (水)	おにぎり 焼きそば すまし汁 	焼きそばめん、米、油	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、むきえび、油揚げ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、ピーマン、あおのり	かつお・昆布だし汁、やきそばソース、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 594 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 20.0 g カルシウム 271 mg
11 (木)	ご飯 さけの塩焼き 南瓜のそぼろ煮 みそ汁 	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、メープルシロップ、片栗粉、砂糖	牛乳、さけ、卵、みそ、鶏ひき肉	はくさい、にんじん、ねぎ、グリーンピース、カットわかめ、かぼちゃ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 588 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 13.4 g カルシウム 288 mg
12 (金)	ロールパン ポークチュー コーンサラダ 	米、ロールパン、じゃがいも	牛乳、豚肉、だいたい水煮	たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、にんじん、しめじ、コーン缶	シチューの素、和風ドレッシング、かつおふりかけ	牛乳 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 563 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 17.5 g カルシウム 283 mg
13 (土)	ケチャップチキンライス 野菜スープ 	米、油	牛乳、鶏肉	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、ピーマン、コーン缶	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ	牛乳 牛乳 バナナ	エネルギー 403 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 9.1 g カルシウム 223 mg
15 (月)	ご飯 鶏のから揚げ 小松菜の煮びたし みそ汁 	米、油、片栗粉、小麦粉	牛乳、鶏肉、絹ごし豆腐、油揚げ、みそ	ごまつな、キャベツ、にんじん、ねぎ、カットわかめ、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	牛乳 牛乳 黒糖クッキー	エネルギー 629 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 23.7 g カルシウム 369 mg
16 (火)	キッズピピンバ きのこスープ 	米、ホットケーキ粉、油、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、絹ごし豆腐、バター	もやし、ほうれんそう、りんご、にんじん、しめじ、しいたけ、えのき、ねぎ、しょうが、にんにく	しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 牛乳 りんごケーキ	エネルギー 541 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 21.2 g カルシウム 303 mg
17 (水)	ご飯 赤魚の煮つけ ポテトサラダ みそ汁 	米、じゃがいも、麩、マヨネーズ、砂糖	牛乳、あかうお、ツナ水煮、きな粉、油揚げ、みそ、バター	きゅうり、にんじん、かぶ・葉、かぶ、コーン缶、えのきたけ、たまねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	牛乳 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 561 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 15.0 g カルシウム 205 mg
18 (木)	ロールパン 豆乳シチュー ブロッコリーの三色サラダ 	米、ロールパン、じゃがいも、豆乳シチューの素	牛乳、鶏肉、さけ水煮	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ほうれんそう、コーン缶	和風ドレッシング	牛乳 牛乳 さけおにぎり	エネルギー 503 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 13.3 g カルシウム 258 mg
19 (金)	みそラーメン 金時豆 みかん おにぎり 	生中華めん、米、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、いんげんまめきんとん、豚肉、さけ、みそ	みかん、もやし、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、コーン缶	中華スープ、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 733 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 15.8 g カルシウム 195 mg
20 (土)	ドライカレーライス 豆腐スープ 	米、スティックパン、油、米粉、砂糖	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、干しほうとう、トマトピューレ、カットわかめ、にんにく、しょうが	鳥がらだし汁、ウスターソース、コンソメ、食塩、カレー粉	牛乳 牛乳 スティックパン	エネルギー 508 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 19.3 g カルシウム 265 mg
22 (月)	鶏肉のすき焼き風煮 小松菜のおかか和え バナナ 	しらたき、砂糖、麩	牛乳、鶏肉、焼き豆腐、かつお節	バナナ、ごまつな、はくさい、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しいたけ	しょうゆ、みりん	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 345 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 12.7 g カルシウム 312 mg

日 / 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ		栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
23 火 -	ご飯 カレイのムニエル きんぴられんこん みそ汁		米、フライドポテト、さといも、小麦粉、砂糖、ごま、オリーブ油、ごま油	牛乳、かれい、みそ、油揚げ	にんじん、キャベツ、れんこん、ごぼう、ほうれんそう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 フライドポテト	エネルギー 560 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 14.0 g カルシウム 202 mg
24 水 -	チャンポン麺 さつまいもの甘煮 おにぎり		生中華めん、米、さつまいも、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、むきえび、さけ	もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しいたけ、ねぎ	中華スープ、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 サブシ	エネルギー 679 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 17.2 g カルシウム 287 mg
25 木 -	カレーライス キャベツのサラダ ヨーグルト		米、じゃがいも、油	牛乳、ヨーグルト、牛肉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶	カレールウ、和風ドレッシング	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 686 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 27.2 g カルシウム 351 mg
26 金 -	ロールパン マカロニグラタン 野菜スープ		米、ロールパン、マカロニ、小麦粉、油、パン粉	牛乳、鶏肉、ちりめんじゃこ、バター、ピザ用チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん	コンソメ、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 牛乳 じゃこおにぎり	エネルギー 567 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 21.9 g カルシウム 377 mg
27 土 -	中華丼 バナナ		米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉	バナナ、はくさい、ピーマン、にんじん、たまねぎ	しょうゆ、中華だし	牛乳 牛乳 バナナ	エネルギー 500 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 13.7 g カルシウム 237 mg
29 月 -	鶏肉の甘辛焼 ひじきと大豆の炒り煮 みそ汁		片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏肉、油揚げ、絹ごし豆腐、だいず水煮、みそ	だいこん、こまつな、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 牛乳 型ぬきクッキー	エネルギー 300 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 16.9 g カルシウム 220 mg
30 火 -	ご飯 さばの塩焼き 白菜のお浸し 豚汁		米、食パン、さつまいも、板こんにゃく、いちごジャム、砂糖	牛乳、さば、豚肉、みそ、かつお節	はくさい、たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 564 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 18.0 g カルシウム 176 mg
31 水 -	おにぎり カレーうどん りんご		米、干しうどん、油、片栗粉、ゆであどん	牛乳、豚肉、油揚げ	りんご、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しいたけ	かつお・昆布だし汁、カレールウ	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 757 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 23.7 g カルシウム 269 mg

あけましておめでとございます

本年もよろしく願いいたします



かぶがおいしい季節です

11月から1月にかけて多く出回るかぶは、寒い時期のほうが甘味も増し、おいしくなります。

大根と同じように根と葉の部分が食べられますが、根の白い部分は大根と違って煮込むと煮崩れしやすいのが特徴です。根はビタミンCが多く、消化酵素を含むので整腸作用があります。葉は緑黄色野菜に分類され、栄養満点です。

かぶは別名「すずな」と呼ばれ、春の七草のひとつでもあります。

新たに始まる1年を健康に過ごせますようにと願い、1月7日には七草がゆとして、昔から食べられてきました。

保育所では、17日(水)の汁物にかぶを入れて提供する予定です。



★1月 アレルギー食 (幼児普通食からの変更点)★

- 6日(土) スティックパン→おにぎり
- 11日(木) ホットケーキ→米粉ケーキ
- 17日(水) お麩ラスク→菓子
- 20日(土) スティックパン→おにぎり
- 26日(金) ロールパン→おにぎり
- 9日(火) お麩ラスク→菓子
- 12日(金) ロールパン→おにぎり
- 18日(木) ロールパン→おにぎり
- 25日(木) ヨーグルト→ゼリー
- 30日(火) ジャムサンド→おにぎり

「行事や納入等の都合により献立や食材を変更する場合があります。」  
「0、1歳に卵料理は提供いたしません。ただし、つなぎには使用いたします。」