

令和2年

## 1月のメニュー



	曜	献立名		体を作るもとなる	体の調子を整える	力や熱になる	エネルギー		エネルギー	
		昼食	おやつ				脂質	塩分	脂質	塩分
1	水	♪休園♪								
2	木	♪休園♪								
3	金	♪休園♪								
4	土	♪愛情弁当日♪	たまりせんべい							
5	日	♪休園♪								
6	月	黒米ごはん・白菜みそ汁・サバの香味パン粉焼き・コールスロー・オレンジ	バナナマフィン 煮干し・麦茶	油揚げ・煮干し・サバ・ハム・スキムミルク・豆乳	白菜・長ネギ・パセリ・キャベツ・きゅうり・コーン・人参・オレンジ・バナナ	米・黒米・パン粉・マヨネーズ・HM	619 18.1	21.6 1.5	495 14.5	17.3 1.2
7	火	パセリライス・カレー・きのこスープ 温野菜・チーズ・オレンジ	シリアルヨーグルト 煮干し・昆布・麦茶	豚肉・ベーコン・チーズ・ヨーグルト・煮干し・昆布	パセリ・玉ねぎ・人参・りんご・しめじ・えのき・ブロッコリー・かぼちゃ・オレンジ・バナナ	米・バター・じゃがいも・薄力粉・玄米フレーク	523 13.9	18.0 1.7	418 11.1	14.4 1.4
8	水	煮干しふりかけご飯・わかめスープ ひじきオムレツ・南瓜そぼろ煮・バナナ	炊き込みおにぎり 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・わかめ・卵・豚肉・ひじき・チーズ・鶏肉	長ネギ・枝豆・人参・かぼちゃ・玉ねぎ・バナナ・ごぼう	米・片栗粉・きび砂糖	572 10.7	20.2 1.8	458 8.6	16.2 1.4
9	木	黒米ごはん・なめこみそ汁・タラのムニエル・切干大根の煮物・みかん	ふかし芋・大豆 煮干し・麦茶	豆腐・煮干し・タラ・さつま揚げ・大豆・煮干し	なめこ・長ネギ・人参・切干大根・しいたけ・グリーンピース・みかん	米・黒米・じゃがいも・さつまいも・米油	490 8.3	17.8 1.1	392 6.6	14.2 0.9
10	金	中華丼・もやしスープ チーズ・バナナ	米粉パン(果物) 煮干し・麦茶	豚肉・えび・卵・豆腐・わかめ・チーズ・スキムミルク・煮干し	白菜・玉ねぎ・人参・青梗菜・エリンギ・生薑・もやし・バナナ・りんご・みかん	米・片栗粉・米粉・米油	569 13.6	21.0 1.7	455 10.9	16.8 1.4
11	土	親子丼・野菜スープ ブロッコリー・りんご	たまりせんべい 煮干し・麦茶	鶏肉・卵・煮干し	玉ねぎ・しいたけ・グリーンピース・白菜・人参・長ネギ・ブロッコリー・りんご	米・里芋・米油・たまりせんべい	381 8.2	13.8 1.3	305 6.6	11.0 1.0
12	日	♪休園♪								
13	月	♪休園♪(成人の日)								
14	火	黒米ごはん・さつまいもみそ汁・ししゃもカレー焼き・ひじきサラダ・りんご	枝豆おにぎり 煮干し・麦茶	煮干し・ししゃも・ツナ・ひじき・塩昆布・チーズ	長ネギ・ごぼう・玉ねぎ・人参・豆腐・枝豆	米・黒米・さつまいも・パン粉	533 10.1	20.2 1.6	426 8.1	16.1 1.3
15	水	煮干しふりかけご飯・お豆スープ 肉じゃが・ほうれん草の胡麻和え バナナ	米粉パン(チーズ) 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・大豆・豚肉・スキムミルク・ベーコン・チーズ	豆腐・人参・グリーンピース・人参・玉ねぎ・ほうれん草・もやし・人参・バナナ	米・じゃがいも・米油・米粉	555 10.7	17.8 1.8	444 8.6	14.2 1.4
16	木	黒米ごはん・キャベツみそ汁・鮭のレモン蒸し・切干大根豆腐煮・オレンジ	りんごゼリー 煮干し・麦茶	油揚げ・煮干し・鮭・さつま揚げ・豆腐・鶏肉	キャベツ・玉ねぎ・小松菜・人参・切干大根・しいたけ・オレンジ・りんご・ジュース・りんご	米・黒米・きび砂糖	388 5.1	18.2 1.0	310 4.1	14.6 0.8
17	金	♪食育デー♪(こづゆ作り) ホッケの塩焼き・チーズ・みかん	豆乳しるこ・大豆 煮干し・麦茶	ちくわ・鶏肉・貝柱・ほっけ・チーズ・小豆・豆乳・ごま・大豆・煮干し	人参・大根・たけのこ・きくらげ・しいたけ・豆腐・みかん	米・里芋・豆麩・さつまいも	511 8.8	21.8 0.8	409 7.0	17.4 0.6
18	土	わかめごはん・冬野菜ポトフ ゆでたまご・バナナ	たまりせんべい 煮干し・麦茶	わかめ・ウィンナー・卵・煮干し	大根・人参・玉ねぎ・バナナ	米・じゃがいも・たまりせんべい	386 9.1	11.3 2.0	309 7.3	9.0 1.6
19	日	♪休園♪								
20	月	お正月バイキング♪ 煮干しふりかけごはん・お雑煮 筑前煮・田作り・紅白なます・果物	サンドイッチ 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・鶏肉・かまぼこ・竹輪・いわし・ハム・きな粉・豆乳	人参・ほうれん草・しいたけ・大根・人参・ごぼう・さやえんどう・りんご・みかん・バナナ	米・里芋・きび砂糖・食パン	581 13.0	25.7 2.7	465 10.4	20.6 2.2
21	火	黒米ごはん・豆腐みそ汁 サバの味噌煮・野菜ソテー・みかん	チーズかぼちゃ 煮干し・するめ・麦茶	煮干し・豆腐・わかめ・サバ・魚肉ソーセージ・チーズ・するめ	長ネギ・生姜・豆腐・白菜・玉ねぎ・人参・みかん・かぼちゃ	米・黒米・きび砂糖	485 12.2	20.8 1.8	388 9.8	16.6 1.4
22	水	煮干しふりかけご飯・カブのスープ 高野豆腐チャンプル・切干大根サラダ バナナ	米粉パン 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・高野豆腐・卵・豚肉・鯉節・魚肉・スキムミルク	かぶ・青梗菜・玉ねぎ・人参・キャベツ・きゅうり・切干大根・バナナ	米・ごま油・きび砂糖・米粉	560 12.1	21.6 1.9	448 9.7	17.3 1.5
23	木	黒米ごはん・もやしのみそ汁・クリスピーフライ・ツナサラダ・いよかん	鶏そぼろおにぎり 煮干し・麦茶	油揚げ・わかめ・煮干し・タラ・ツナ・ごま・鶏肉	もやし・キャベツ・人参・玉ねぎ・きゅうり・いよかん	米・黒米・薄力粉・玄米フレーク	560 13.5	21.2 1.1	448 10.8	17.0 0.9
24	金	煮干しふりかけごはん・もずくスープ ひじきハンバーグ・花野菜サラダ・バナナ	お誕生ケーキ 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・卵・もずく・豚肉・豆腐・ひじき	長ネギ・玉ねぎ・ブロッコリー・カリフラワー・人参・コーン・バナナ・果物	米・パン粉・マヨネーズ・薄力粉・クリーム	567 20.0	19.5 1.8	454 16.0	15.6 1.4
25	土	豚丼・野菜スープ ブロッコリー・りんご	たまりせんべい 煮干し・麦茶	豚肉・煮干し	玉ねぎ・人参・グリーンピース・白菜・長ネギ・コーン・ブロッコリー・りんご	米・きび砂糖・たまりせんべい	402 8.8	14.6 1.3	322 7.0	11.7 1.0
26	日	♪休園♪								
27	月	パセリライス・豆乳シチュー・白菜スープ・温野菜・チーズ・みかん	シリアルヨーグルト 煮干し・昆布・麦茶	鶏肉・スキムミルク・豆乳・ベーコン・チーズ・ヨーグルト・きな粉・煮干し・昆布	パセリ・人参・玉ねぎ・蓮根・コーン・白菜・長ネギ・ブロッコリー・みかん・バナナ	米・バター・じゃがいも・里芋・薄力粉・玄米フレーク	564 16.9	21.1 1.6	451 13.5	16.9 1.3
28	火	黒米ごはん・切干大根みそ汁・タラのみぞれ煮・和風野菜サラダ・りんご	ひじきおにぎり 煮干し・麦茶	油揚げ・煮干し・タラ・わかめ・ひじき	切干大根・長ネギ・玉ねぎ・人参・豆腐・大根・キャベツ・きゅうり・コーン・りんご	米・黒米・薄力粉・米油	551 10.6	19.4 1.6	441 8.5	15.5 1.3
29	水	煮干しふりかけご飯・カレースープ ひきすり・ごまネーズ和え・バナナ	米粉パン 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・鶏肉・豆腐・鶏胸肉・ハム・スキムミルク	玉ねぎ・人参・コーン・グリーンピース・白菜・長ネギ・えのき・長ネギ・かぶ・ブロッコリー・きゅうり・バナナ	米・マヨネーズ・米粉・米油	533 10.9	16.3 1.7	426 8.7	13.0 1.4
30	木	黒米ごはん・青菜のみそ汁・ししゃもの胡麻焼き・さつまいもサラダ・みかん	きな粉ボール 煮干し・麦茶	油揚げ・煮干し・ししゃも・ごま・魚肉・きな粉・スキムミルク・豆乳	小松菜・玉ねぎ・きゅうり・人参・りんご・みかん	米・黒米・米油・さつまいも・HM・きび砂糖・マヨネーズ	604 22.0	22.5 1.6	483 17.6	18.0 1.3
31	金	スタミナ納豆丼・高野豆腐みそ汁 じゃこ和え・いよかん	カレーポテト 煮干し・麦茶	鶏肉・納豆・高野豆腐・わかめ・煮干し・じゃこ・ごま	長ネギ・人参・しょうが・にんにく・玉ねぎ・キャベツ・いよかん	米・ごま油・じゃがいも	473 13.9	19.0 1.4	378 11.1	15.2 1.1

食材の入荷により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

(3～5歳) (1～2歳)

※太枠の食材を確認し、初めて食べるお子様のご家庭で食べてみてください。何か気になる症状がございましたら担任までご報告お願い致します。

※おやつとするめいか・煮干し・昆布・いり大豆はうさぎ・きりん・ぱんだ組に提供します。りす組には昆布・煮干を提供します。

※「煮干しふりかけ」とは、煮干し・ごま・青のりを混ぜた手作りふりかけです♪