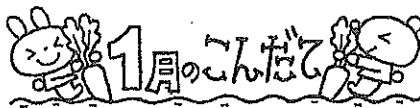




日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
4 金	ごはん 大和辛入り厚焼き卵 キャベツの塩昆布和え みそ汁(ふわかめ) 麦茶	ぼたぼた焼き/水稲穀粒(精白米)/やまといも/上白糖/白玉麩	たまご/だし汁(削節)/干ひじき(アツシ釜、乾)/塩昆布/みそ	にんじん/ねぎ/キャベツ	ソフトサラダ バナナチップ 牛乳 ぼたぼた焼き 麦茶	エネルギー 422 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 1.8 g
5 土	ごはん ツナ玉(ケチャップ) 人参サラダ スープ(チゲンサイコン) 麦茶	星だべよ/水稲穀粒(精白米)/サラダ油/上白糖/こつぶっこ/ムーンライト	たまご/ツナオイル袋/ピザチーズ/スキムミルク/牛乳	玉葱/にんじん/きゅうり/キャベツ/干しぶどう/チンゲンツアイ/とうもろこし(冷凍)	こつぶっこ ムーンライト 牛乳 星だべよ 麦茶	エネルギー 482 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 1.7 g
7 月	ふりかけ ごはん 松風焼き 大豆とひじきの煮物 みそ汁(ネギふ) 麦茶	サッポロポテト(ポテト)/水稲穀粒(精白米)/上白糖/パン粉(乾燥)/白ごま(いり)/ネコン/サラダ油/白玉麩	鶏若鶏肉ひき肉/みそ/たまご/卵黄/大豆(水煮)/豚モモ(赤肉)/干ひじき(アツシ釜、乾)/だし汁(削節)/すっきりCa鉄	玉葱/にんじん/ねぎ/パイナップル(果肉のみ)/バナナ	サッポロポテト 麦茶	エネルギー 488 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 10.3 g 食塩相当量 1.2 g
8 火	白い食卓ロール チキンマカロニグラタン キャベツのツナのサラダ スープ(もやし 人参) 麦茶	アパ/ツナ/幼児用ビスケット/白い食卓ロール/マカロニ/サラダ油/薄力粉/有塩バター/パン粉(乾燥)/マヨネーズ(全卵型)	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/牛乳/粉チーズ/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/ヨーグルト(ドリップ)	玉葱/マッシュルーム(水煮缶詰)/キャベツ/きゅうり/とうもろこし(冷凍)/もやし/にんじん	ひねり揚 加ゆめ&アツシ のむヨーグルト アパ/ツナ/幼児用ビスケット 麦茶	エネルギー 478 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 1.4 g
9 水	うどん さつまいもかき揚げ パンサンスー(コーン) すまし汁(かぼちゃ 水菜) 麦茶	ソフトサラダ/干しうどん(乾)/さつまいも/薄力粉/サラダ油/普通はるさめ(乾)/ごま油/上白糖/プリン	ウィンナー/たまご/かまぼこ/牛乳	もも(缶詰果肉)/玉葱/にんじん/青ピーマン/きゅうり/とうもろこし(冷凍)/水菜	プリン 乳酸菌入りハートせんべい 牛乳 白桃缶 麦茶	エネルギー 453 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.1 g
10 木	ごはん 白身魚のマヨネーズ焼き かぼちゃの含め煮 みそ汁(白菜 エノキ) 麦茶	ザラメせんべい/水稲穀粒(精白米)/マヨネーズ(全卵型)/上白糖/お団子の粉/かたくり粉	メルルーサ/豆乳/みそ/きな粉(大豆)/あずき(こし)/牛乳	玉葱/日本かぼちゃ/はくさい/えのきたけ	★お団子 牛乳 ザラメせんべい 麦茶	エネルギー 552 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 10.1 g 食塩相当量 1.5 g
11 金	3色ちらし 鶏肉のから揚げ コールスロー すまし汁(ふわかめ) ジョア 麦茶	米粉のクッキー/水稲穀粒(精白米)/上白糖/サラダ油/白ごま(いり)/かたくり粉/薄力粉/白玉麩/ロールケーキ	鶏若鶏肉ひき肉/焼鮭/あらほぐし/焼きのり/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/たまご/ロース/ハム/ジョアブレン/牛乳	きゅうり/キャベツ/にんじん/ねぎ	いちごロールケーキ 牛乳 米粉のクッキー 麦茶	エネルギー 745 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 31.6 g 食塩相当量 2.0 g
12 土	ごはん 豚肉の生姜焼き わかめサラダ みそ汁(大根 ねぎ) 麦茶	カルデツあにまるクッキー/水稲穀粒(精白米)/サラダ油/上白糖/ミニクリームパン/まがりせん	豚モモ(赤肉)/カットわかめ/みそ/牛乳	玉葱/もやし/にんじん/だいこん/ねぎ	ミニクリームパン まがりせん 牛乳 カルデツあにまるクッキー 麦茶	エネルギー 503 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 1.7 g
15 火	ごはん カレーシチュー 人参サラダ りんご 麦茶	クラッカー/水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/サラダ油/有塩バター/薄力粉/上白糖/ベジタブルせんべい	豚モモ(赤肉)/牛乳/スキムミルク/チーズ/D E鉄	玉葱/にんじん/りんご/きゅうり/キャベツ/干しぶどう	チーズD E鉄 ベジタブルせんべい 牛乳 クラッカー 麦茶	エネルギー 514 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 1.6 g
16 水	ごはん 鮭のフライ きゅうりと春雨の酢の物 みそ汁(大根 わかめ) 麦茶	水稲穀粒(精白米)/薄力粉/パン粉(乾燥)/サラダ油/普通はるさめ(乾)/上白糖/ひとくちおかき	たまご/カットわかめ/みそ/すっきりCa鉄	バナナ/きゅうり/にんじん/だいこん	ひとくちおかき みかん すっきりCa鉄 バナナ 麦茶	エネルギー 394 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 6.0 g 食塩相当量 1.4 g
17 木	白い食卓ロール ミックスフルーツ入りミートローフ 青菜とエノキの炒め和え スープ(白菜 ウィン) 麦茶	白い食卓ロール/パン粉(乾燥)/サラダ油/薄力粉/上白糖/メーブルシロップ	脱脂加糖ヨーグルト/鶏若鶏肉ひき肉/押豆腐/だし汁(削節)/ウィンナー/豆乳/牛乳	玉葱/ミックスベジタブル/ほうれんそう/にんじん/えのきたけ/はくさい	★クッキー(メーブル) 牛乳 ヨーグルト 麦茶	エネルギー 455 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 1.5 g
18 金	ごはん 煮魚(かれい) 青菜の納豆和え 具沢山汁 麦茶	コメパンドーナッツ黒糖/水稲穀粒(精白米)/上白糖/さといも/サラダ油/とろけるゼリー/ソフトサラダ	まがれい/挽きわり納豆/糸けづり/牛乳	しょうが/キャベツ/ほうれんそう/にんじん/ごぼう/だいこん/ねぎ	とろけるゼリー ソフトサラダ 牛乳 コメパンドーナッツ黒糖 麦茶	エネルギー 430 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 8.2 g 食塩相当量 1.2 g
19 土	ごはん 鶏肉のトマト煮込み 浅漬け(白菜 人参) みそ汁(わかめ ねぎ) 麦茶	バタークッキー/水稲穀粒(精白米)/サラダ油/上白糖/かたくり粉/黒糖ロール/ぱりんこ	鶏若鶏肉モモ(皮なし)/みそ/カットわかめ/牛乳	玉葱/トマト缶詰(ホール)/はくさい/にんじん/ねぎ	黒糖ロール ぱりんこ 牛乳 バタークッキー 麦茶	エネルギー 491 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 1.8 g
21 月	ごはん 白身魚の磯辺揚げ ひじきの和え物 みそ汁(マナマツガイ) 麦茶	英字ビスケット/水稲穀粒(精白米)/かたくり粉/ごま油/上白糖/すりごま(白)/じゃがいも	メルルーサ/あおのり/干ひじき(アツシ釜、乾)/みそ/油揚げ	とうもろこし(冷凍)/こまつな/にんじん/玉葱/だいこん/だいこん菜	★大根の炊き込みご飯 麦茶 英字ビスケット 麦茶	エネルギー 413 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 4.2 g 食塩相当量 1.8 g
22 火	白い食卓ロール 鶏肉のから揚げ マカロニサラダ スープ(チゲンサイコン) 麦茶	アパ/ツナ/ひとくちビスケット/白い食卓ロール/上白糖/かたくり粉/薄力粉/サラダ油/マカロニ/マヨネーズ(全卵型)/たまごパン	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/たまご/ロース/ハム/すっきりCa鉄	キャベツ/きゅうり/チンゲンツアイ/とうもろこし(冷凍)	たまごパン きなこせんべい すっきりCa鉄 アパ/ツナ/ひとくちビスケット 麦茶	エネルギー 450 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 1.5 g

月平均栄養価	エネルギー 492 kcal	タンパク質 18.1 g
	脂質 16.0 g	食塩相当量 1.6 g



★印は手作りおやつです。
 ・平均栄養量が変わることがあります。
 ・都合により一部献立が変更になる場合があります。

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	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 水	ごはん 回鍋肉 ブロッコリーのごま和え スープ(春雨 卵 ニラ) 麦茶	かっぱえびせん/水稲穀粒(精白米)/サラダ油/上白糖/かたくり粉/すりごま(白)/普通はるさめ(乾)/ホットケーキの素...	豚モモ(赤肉)/みそたまご/豆乳/牛乳	キャベツ/青ピーマン/にんじん/ブロッコリー/とうもろこし(冷凍)/にら/りんご(ジャム)	★パンケーキ(ゆが)牛乳 かっぱえびせん 麦茶	エネルギー 449 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 0.8 g
24 木	ごはん マーボー豆腐 もやしとハムのナムル 中華スープ(白菜 ニラ) 麦茶	ミニクロワッサンクリーム/水稲穀粒(精白米)/サラダ油/ごま油/上白糖/かたくり粉/すりごま(白)/蒸し中華めん	押豆腐/豚ひき肉/みそ/ロースハム/豚モモ(赤肉)/牛乳	にんじん/青ピーマン/ねぎ/キャベツ/もやし/きゅうり/はくさい/にら	★やきそば牛乳 ミニクロワッサンクリーム 麦茶	エネルギー 552 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 1.8 g
25 金	ごはん チキンカレーシチュー キャベツとコーンのサラダ みかん 麦茶	星たべよ/水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/サラダ油/有塩バター/薄力粉/マヨネーズ(全卵型)/上白糖/のりせんべい...	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/牛乳/スキムミルク	玉葱/にんじん/りんご/キャベツ/きゅうり/とうもろこし(かき冷凍)	のりせんべい ミニチーズクラッカー牛乳 ★黄桃缶 麦茶	エネルギー 568 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 1.7 g
26 土	ごはん 鶏肉のレモンしょうゆ煮 もやしときゅうりのお浸し すまし汁(エキ わか) 麦茶	チヨイス/水稲穀粒(精白米)/上白糖/ミニクロワッサンクリーム/星たべよ	鶏若鶏肉モモ(皮なし)/糸揚げり/カットわかめ/牛乳	レモン(果汁生)/ねぎ/しょうが/もやし/きゅうり/にんじん/えのきたけ	ミニクロワッサンクリーム ★星たべよ牛乳 チヨイス 麦茶	エネルギー 457 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 1.7 g
28 月	ごはん 鶏肉の照り焼き 和風ポテトサラダ もやしスープ 麦茶	牛乳カリント/水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/マヨネーズ(全卵型)/サラダ油/コカトナツメ/二色せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮なし)/ロースハム/豚ひき肉/みそ/すっきりCa鉄	きゅうり/にんじん/もやし/ねぎ/にら	★コカトナツメ/二色せんべい すっきりCa鉄 牛乳カリント 麦茶	エネルギー 489 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 1.1 g
29 火	白い食卓ロール ポテトコロッケ スパゲティサラダ コーンスープ(中華風) 麦茶	白い食卓ロール/じゃがいも/サラダ油/強力粉(1等)/パン粉(乾燥)/スパゲティ/マヨネーズ(全卵型)/かたくり粉...	スキムミルク/豚ひき肉/たまご/ロースハム/アガー/カルピス牛乳	バナナ/玉葱/にんじん/キャベツ/きゅうり/ねぎ/とうもろこし缶詰(りん)/温州蜜柑缶詰(果肉)	★カルピスゼリー のりせんべい牛乳 バナナ 麦茶	エネルギー 479 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 1.2 g
30 水	ごはん 鮭の西京焼き 切干大根の炒め煮 けんちん汁 麦茶	カワムツのシレビソフト/水稲穀粒(精白米)/三温糖/すりごま(白)/サラダ油/上白糖/さといも/マカロニ/薄力粉	しろさけ/みそ/豚モモ(赤肉)/木綿豆腐/豚ひき肉/牛乳	切干しだいこん/にんじん/だいこん/ごぼう/ねぎ/玉葱	★マカロニミートソース牛乳 カワムツのシレビソフト 麦茶	エネルギー 512 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 1.6 g
31 木	うどん 鶏肉のかわり焼き れんごんのきんぴら すまし汁(鶏肉 小松菜) 麦茶	コロコロのり味/干しうどん(乾)/パン粉(乾燥)/マヨネーズ(全卵型)/サラダ油/ごま油/上白糖/白ごま(いり)/黒砂糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/鶏若鶏肉モモ(皮なし)/豆乳/牛乳	れんごん/にんじん/さやえんどう/ごまつな	★黒糖米粉蒸しパン牛乳 コロコロのり味 麦茶	エネルギー 538 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 2.3 g

1月の献立のねらい

① 季節の食材を味わう：大根・白菜・ごぼう・れんこん等 季節の食材を取り入れました。寒い季節なので、温かいスープやみそ汁を飲んで体の中から温まって欲しいと思います。

② 楽しく食べる：29日は さくら組による リクエスト給食です。メニューは 人気のポテトコロッケ・スパゲティサラダ・コーンスープです。おやつは カルピスゼリーで今から楽しみです。

こんな食育やっています! part 7

10日：お団子作り：ゆり組
お団子を丸めます。大きさは 大小とさまざまになりますが一生懸命に丸める姿は とても頼もしいです。
味付けは、甘辛しょうゆ・きな粉・あんこの3種類を楽しみます。

他にも色々取り組んでいます! 続きは来月にお知らせします。お楽しみに!!

