



【1月の目標】

食べ物
大切にしましょう

4日(金)
お弁当の日

愛情弁当お願

い致します。フ

ルーツは、園で

出しますの、

おかずの中に

は入れないで

下さい。



16日(水)
親子餅つき

(4歳児)

クッキング

(3.5歳児)

たんぽぽ、ゆり

、ひまわり組さ

んはエプロン、

三角巾を忘れ

ないようにして

下さい。

ごはんは

いりません。



18日(金)

誕生会

ごはんは

持参してきて

ください。



29日(火)

クッキング

(5歳児)

豚汁

ひまわり組さん

はエプロン、三

角巾を忘れな

いようにして下

さい。

日	曜	未満児 おやつ	献立名	調味料	材料名	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる	未満児 主食	おやつ	栄養価	未満児	以上児
4	金	ビスケット 牛乳 お弁当	みかん					みかん	ごはん	カスタードパイ ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	262cal 6.3g 0.4g 0.3g	177cal 2.8g 1.8g 0.1g
5	土	クッキー お茶	肉じゃが 玉葱の味噌汁 牛乳	醤油 だし汁 味噌	米 じゃが芋			人参 玉葱 人参	ごはん	ミニチョコパン ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	733cal 23g 22.4g 2.7g	523cal 18.5g 17.5g 2.8g
7	月	せんべい 牛乳	ポークカレー 福神漬け みかん	カレールー	米 じゃが芋			人参 玉葱 人参	ごはん	ヨーグルト せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	603cal 18.1g 13.1g 1.9g	375cal 12.5g 9.3g 1.9g
8	火	ビスケット 牛乳	鶏肉のレモン和え 白菜のおかか和え わかめの味噌汁	みりん 砂糖 醤油 だし汁 味噌	米 片栗粉 油			人参 玉葱 人参	ごはん	クッキー ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	568cal 24.4g 19.6g 1.8g	365cal 21.2g 15.3g 1.9g
9	水	クッキー 牛乳	オムレツ プロッコリーのサラダ かぶのコンソメスープ	コンソメ 塩 醤油 砂糖 ごま油 コンソメ	米			人参 玉葱 人参	ごはん		カロリー たんぱく質 脂質 塩分	576cal 21.0g 21.5g 2.4g	439cal 17.4g 20.5g 2.9g
10	木	せんべい 牛乳	さわらのご味噌焼き ひじき煮 じゃが芋の味噌汁	醤油 味噌 砂糖 だし汁 味噌	米 白ごま じゃが芋			人参 玉葱 人参	ごはん		カロリー たんぱく質 脂質 塩分	692cal 28.6g 22.7g 2.0g	519cal 26.0g 20.0g 4.4g
11	金	ビスケット 牛乳	ローストチキン ポテトサラダ コンソメスープ オレング	みりん 醤油 マヨネーズ 塩 コンソメ	米 じゃが芋			人参 玉葱 人参	ごはん		カロリー たんぱく質 脂質 塩分	557cal 14.2g 17.5g 1.7g	575cal 22.9g 20.1g 2.2g
12	土	クッキー お茶	肉豆腐 味噌汁 牛乳	醤油 だし汁 味噌	米 味噌			人参 玉葱 人参	ごはん		カロリー たんぱく質 脂質 塩分	512cal 15.6g 14.4g 2.2g	308cal 10.8g 10.5g 2.4g
15	火	せんべい 牛乳	シチュウマイ すき昆布の煮物 じゃが芋のみそ汁	醤油 みりん 砂糖 だし汁 味噌	米 じゃが芋			人参 玉葱 人参	ごはん		カロリー たんぱく質 脂質 塩分	839cal 33.3g 13.1g 5.3g	607cal 24.6g 6.1g 4.8g
16	水	ビスケット 牛乳 クッキング	お雑煮 あんこもち 納豆もち 大根おろし 漬物	だし汁 醤油 砂糖 醤油 砂糖 塩	もち米 もち米 もち米			人参 玉葱 人参	納豆 ごはん	バームクーヘン ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	485cal 16.8g 9.9g 1.6g	607cal 24.6g 6.1g 4.8g
17	木	クッキー 牛乳	かじきのにんにく風味焼き 野菜サラダ 大根の味噌汁	醤油 みりん ごま油 醤油 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	米			人参 玉葱 人参	ごはん		カロリー たんぱく質 脂質 塩分	485cal 16.8g 9.9g 1.6g	376cal 13.3g 8.5g 1.6g
18	金	せんべい 牛乳 誕生会	ひじきハンバーグ ほうれん草のなめ煮和え かまぼこのすまし汁 イチゴ	味噌 塩 醤油 白だし	小麦粉			人参 玉葱 人参	ごはん	ケーキ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	558cal 22.0g 17.4g 2.0g	357cal 18.4g 13.7g 2.2g
19	土	ビスケット お茶	ハヤシライス 牛乳 オレング	ハヤシルー	米			人参 玉葱 人参	ごはん		カロリー たんぱく質 脂質 塩分	625cal 19.1g 19.8g 1.8g	259cal 15.7g 3.6g 1.2g
21	月	クッキー 牛乳	焼き魚 キャベツのごま和え 味噌汁	醤油 砂糖 だし汁 味噌	米 すりごま 味噌			人参 玉葱 人参	ごはん		カロリー たんぱく質 脂質 塩分	489cal 20.3g 17.7g 3.5g	482cal 15.7g 3.5g 1.2g
22	火	せんべい 牛乳	鰻のオイスターマヨ揚げ マヨネーズ おかつ節	オイスターソース マヨネーズ 塩 醤油 だし汁 味噌	米 小麦粉 油			人参 玉葱 人参	ごはん		カロリー たんぱく質 脂質 塩分	482cal 21.3g 12.8g 1.6g	250cal 15.7g 3.5g 1.2g
23	水	ビスケット 牛乳	鶏肉のごま照り焼き 切干し大根の煮物 じゃが芋の味噌汁	醤油 みりん ごま油 醤油 みりん だし汁 味噌	米 白ごま じゃが芋			人参 玉葱 人参	ごはん		カロリー たんぱく質 脂質 塩分	631cal 25.5g 27.1g 1.9g	406cal 19.0g 18.1g 6.4g
24	木	クッキー 牛乳	鰻の味噌マヨネーズ焼き 春雨サラダ 白菜の味噌汁	味噌 マヨネーズ 塩 醤油 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	米 春雨			人参 玉葱 人参	ごはん		カロリー たんぱく質 脂質 塩分	585cal 23.0g 20.5g 5.9g	406cal 19.0g 18.1g 6.4g
25	金	せんべい 牛乳	わかめ入り卵焼き カミササラダ 大根の味噌汁	だし汁 塩 マヨネーズ 味噌 大豆 チーズ だし汁 味噌	米 すりごま じゃが芋			人参 玉葱 人参	ごはん		カロリー たんぱく質 脂質 塩分	620cal 21.9g 19.7g 1.3g	442cal 18.2g 17.6g 1.3g
26	土	ビスケット お茶	コーンシチュー 牛乳 オレング	シチュールー	米 じゃが芋			人参 玉葱 人参	ごはん		カロリー たんぱく質 脂質 塩分	679cal 17.2g 19.1g 9.4g	506cal 12.5g 16.4g 0.3g
28	月	クッキー 牛乳	あんかけ鶏団子 ほうれん草のお浸し わかめの味噌汁	だし汁 塩 醤油 だし汁 味噌	米 パン粉 油			人参 玉葱 人参	ごはん		カロリー たんぱく質 脂質 塩分	606cal 14.1g 7.5g 1.7g	401cal 9.0g 3.6g 1.8g
29	火	せんべい 牛乳	豚汁 納豆和え みかん	だし汁 味噌 醤油	米 糸こんにゃく			人参 玉葱 人参	ごはん		カロリー たんぱく質 脂質 塩分	674cal 27.9g 28.6g 3.2g	487cal 24.3g 25.7g 3.3g
30	水	ビスケット 牛乳	鶏の唐揚げカレー風味 きゅうりの酢の物 大根の味噌汁	醤油 みりん カレー粉 酢 砂糖 醤油 だし汁 味噌	米 油			人参 玉葱 人参	ごはん		カロリー たんぱく質 脂質 塩分	597cal 22.6g 22.7g 2.1g	417cal 19.5g 20.7g 1.9g
31	木	クッキー 牛乳	ツナ入り卵焼き キャベツ煮 じゃが芋の味噌汁	だし汁 塩 醤油 みりん 味噌 だし汁 味噌	米 じゃが芋			人参 玉葱 人参	ごはん		カロリー たんぱく質 脂質 塩分	603cal 17.8g 21.9g 1.8g	339cal 10.4g 13.3g 1.8g