

【1月の目標】

食べ物を
大切に
しましょう



4日(火)

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

すので、おかずの

中には入れない

で下さい。



13日(木)

クッキング

(3、4、5歳児)

おにぎり

たんぽぽ、ゆり

ひまわり組さん

は、エプロン

三角巾、マスク

忘れないように

して下さい。

19日(水)

誕生会

ごはんは

いりません。



日 曜	未満児 おやつ	献 立 名	調味料	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をととのえる	未満児 主食	おやつ	栄養価	未満児	以上児
4 火	せんべい 牛乳 お弁当の日	たまねぎのみそしる みかん	だし汁 味噌			人参 玉葱 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	297cal 8.2g 9.3g 0.6g	190cal 4.5g 2.8g 0.4g
5 水	ビスケット 牛乳	ピザバーガー ポテトサラダ コンソメスープ	ケチャップ マヨネーズ コンソメ	合いびき肉 牛乳 チーズ 卵	米 パン粉 じゃが芋	人参 玉葱 ビーマン 人参 きゅうり 人参 玉葱	ごはん	プリン せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	706cal 24.2g 28.3g 2.1g	486cal 19.2g 22.2g 2.4g
6 木	せんべい 牛乳	ごもくたまごやき ひじきに だいこんのみそしる りんご	だし汁 味噌 醤油 みりん だし汁 味噌	卵 鶏ひき肉 ひじき かまぼこ 油揚げ わかめ	米	人参 玉葱 ビーマン 人参 キャベツ 人参 大根 りんご	ごはん	さつまいもマフィン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	622cal 21.1g 26.0g 1.9g	444cal 16.7g 25.1g 2.0g
7 金	クッキー 牛乳	カレーのマヨネーズやき コールスロー じゃがいものみそしる みかん	ソース マヨネーズ 醤油 酢 油 砂糖 だし汁 味噌	カレー チーズ	米	人参 きゅうり キャベツ 人参	ごはん	りんごヨーグルトケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	583cal 24.6g 26.1g 1.9g	393cal 20.6g 22.1g 1.7g
8 土	ビスケット お茶	マーボー豆腐 わかめスープ バナナ ぎゅうにゅう	醤油 みりん ごま油 コンソメ	豚ひき肉 豆腐 わかめ 牛乳	米 片栗粉	人参 玉葱 ビーマン にんにく 生姜 玉葱 バナナ	ごはん	せんべい おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	493cal 15.3g 16.8g 1.3g	338cal 13.7g 14.9g 1.5g
11 火	せんべい 牛乳	さかなのケチャップあえ マカロニサラダ とうふのみそしる	砂糖 味噌 醤油 ケチャップ マヨネーズ だし汁 味噌	鰯 豆腐 わかめ	米 片栗粉 油 マカロニ	人参 きゅうり コーン 人参 玉葱	ごはん	やきドーナツ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	576cal 19.7g 18.6g 1.4g	372cal 14.7g 16.0g 1.3g
12 水	ビスケット 牛乳	ツナオムレツ ほれんそうサラダ じゃがいもスープ りんご	コンソメ ケチャップ 砂糖 醤油 酢 ごま油 コンソメ	卵 ツナ	米 じゃが芋	人参 玉葱 ビーマン 人参 ほうれん草 コーン 人参 りんご	ごはん	にんじんむしパン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	599cal 20.8g 24.9g 1.8g	410cal 16.6g 21.5g 1.9g
13 木	せんべい 牛乳 クッキング	さいきょうやき かぼちゃに だいこんのみそしる	砂糖 味噌 醤油 マヨネーズ 砂糖 醤油 みりん だし汁 味噌	カレー	米	南瓜 人参 大根	ごはん	チーズむしパン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	565cal 25.7g 21.0g 3.6g	368cal 21.3g 18.6g 3.7g
14 金	クッキー 牛乳	シュウマイ もやしサラダ たまねぎのみそしる	砂糖 醤油 酢 ごま油 だし汁 味噌	シュウマイ	米	人参 もやし きゅうり 人参 玉葱	ごはん	ゼリー せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	549cal 15.9g 13.2g 1.4g	314cal 10.3g 6.9g 1.4g
15 土	ビスケット お茶	おやこに じゃがいものみそしる みかん ぎゅうにゅう	だし汁 醤油 みりん だし汁 味噌	卵 鶏もも肉	米 じゃが芋	人参 玉葱 グリンピース 人参 みかん	ごはん	ビスケット おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	487cal 17.7g 14.8g 1.4g	346cal 16.3g 15.8g 1.5g
17 月	クッキー 牛乳	さかなのねぎソースがけ キャベツのごまあえ だいこんのみそしる	砂糖 醤油 酢 ごま油 砂糖 醤油 だし汁 味噌	かじき	米 片栗粉 油 白すりごま	葱 人参 キャベツ 人参 大根	ごはん	とうふいりバナナケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	647cal 24.7g 28.2g 1.8g	449cal 20.6g 24.0g 1.9g
18 火	ビスケット 牛乳	とうふとツナのたまごやき ほうれんそうのなめたけあえ はくさいのみそしる りんご	砂糖 醤油 塩 醤油 だし汁 味噌	卵 豆腐 ツナ わかめ	米	人参 玉葱 ビーマン 人参 ほうれん草 なめ茸 人参 白菜 りんご	ごはん	やさいジュースビスケット ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	565cal 21.2g 20.6g 1.6g	366cal 16.4g 18.2g 1.5g
19 水	せんべい 牛乳 誕生会	ミートソーススパゲティ かぼちゃいりハンバーグ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ いちご	ケチャップ ソース ソース ケチャップ 砂糖 醤油 酢 ごま油 コンソメ	合いびき肉 豚ひき肉 卵	スパゲティ パン粉	玉葱 トマト にんにく パセリ 南瓜 人参 ブロッコリー コーン 人参 玉葱 いちご	ミートソー ソーススパ ゲティ	ケーキ ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	555cal 23.9g 22.7g 2.2g	481cal 22.1g 17.9g 2.6g
20 木	クッキー 牛乳	かじきのみそだれがけ すきこんぶのもの じゃがいものみそしる	砂糖 醤油 味噌 みりん 醤油 みりん だし汁 味噌	かじき 油揚げ かまぼこ すき昆布	米 じゃが芋	人参 ビーマン 人参	ごはん	さつまいもとりんごの クリームチーズケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	564cal 25.0g 23.6g 2.1g	354cal 21.1g 18.5g 2.3g
21 金	せんべい 牛乳	ぶたにくのりんごやき ブロッコリーのおかかあえ とうふのみそしる みかん	醤油 みりん 醤油 だし汁 味噌	豚肩ロース かまぼこ かつお節 豆腐 わかめ	米	りんご 葱 にんにく 生姜 人参 ブロッコリー 人参 玉葱 みかん	ごはん	かぼちゃスコーン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	593cal 26.9g 22.2g 2.0g	394cal 22.5g 19.9g 1.9g
22 土	ビスケット お茶	ドライカレー コンソメスープ バナナ ぎゅうにゅう	カレー粉 ケチャップ コンソメ	合いびき肉	米	人参 玉葱 生姜 にんにく ビーマン 人参 玉葱 バナナ	ごはん	せんべい おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	573cal 13.6g 12.9g 1.3g	425cal 11.8g 10.6g 1.7g
24 月	クッキー 牛乳	わかめいりたまごやき キャベツのあまみそあえ じゃがいものみそしる みかん	だし汁 砂糖 酢 油 だし汁 味噌	卵 わかめ ツナ 油揚げ	米 じゃが芋	人参 玉葱 人参 キャベツ きゅうり 人参 みかん	ごはん	ミニクリームパン ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	583cal 18.8g 17.1g 0.8g	350cal 13.1g 10.5g 0.7g
25 火	せんべい 牛乳	はんぺんととうふのチリソース きゅうりとひじきのサラダ たまごスープ りんご	鶏がら みりん 砂糖 ケチャップ 砂糖 醤油 酢 ごま油 コンソメ	はんぺん 豆腐 ひじき 卵	米 油 片栗粉 春雨	葱 にんにく 生姜 人参 きゅうり コーン 人参 玉葱 りんご	ごはん	バナナむしパン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	656cal 18.4g 23.4g 2.3g	472cal 13.4g 21.3g 2.7g
26 水	ビスケット 牛乳	ポテトミートローフ やさしいサラダ とうふのみそしる	ケチャップ 砂糖 醤油 酢 ごま油 だし汁 味噌	鶏ひき肉 卵 豆腐 わかめ	米 じゃが芋 パン粉	人参 ビーマン 人参 キャベツ きゅうり 人参 玉葱	ごはん	オレンジふろみの ブラウニー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	625cal 23.4g 25.9g 1.5g	417cal 19.0g 21.1g 1.4g
27 木	クッキー 牛乳	あましおべにさけ もやしに ふのみそしる	醤油 みりん だし汁 味噌	甘塩紅鮭 かまぼこ 油揚げ	米 麩	人参 もやし ビーマン 人参 玉葱	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	529cal 20.9g 12.8g 1.4g	296cal 16.2g 6.5g 1.5g
28 金	せんべい 牛乳	ようふうたまごやき ブロッコリーとツナのマヨサラダ はくさいのスープ みかん	コンソメ ケチャップ パター 醤油 マヨネーズ コンソメ	卵 ベーコン 牛乳 ツナ	米	人参 玉葱 ビーマン 人参 ブロッコリー コーン 人参 白菜 みかん	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	519cal 14.2g 13.5g 1.6g	300cal 8.5g 10.2g 1.8g
29 土	ビスケット お茶	シチュー バナナ ぎゅうにゅう	シチュールー	鶏もも肉 牛乳 牛乳	米 じゃが芋	人参 玉葱 グリンピース バナナ	ごはん	せんべい おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	538cal 15.3g 18.6g 0.5g	388cal 13.6g 17.4g 0.5g
31 月	せんべい 牛乳	さかなのみそマヨネーズやき きりぼしだいこんのサラダ じゃがいものみそしる	味噌 マヨネーズ 砂糖 醤油 酢 ごま油 だし汁 味噌	鮭 油揚げ	米 じゃが芋	玉葱 人参 きゅうり 切り干し大根 人参	ごはん	ドーナツ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	614cal 27.3g 24.5g 1.6g	409cal 22.1g 21.7g 1.5g