

【1月の目標】

食べ物を
大切に
しましょう



4日(水)

お弁当の日

愛情弁当お願い
致します。フルー

ツは、園でしまし

すので、おかずの

中には入れない

で下さい。



18日(水)

誕生会

ごはんは

いりません。



25日(水)

クッキング

(3、4、5歳児)

豚汁

たんぼぼ、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。

日曜	未満児 おやつ	献立名	調味料	材 料 名			未満児 主食	おやつ	栄養価	未満児	以上児
				赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をととのえる					
4	水	せんべい 牛乳 お弁当の日	みかん おちゃ			みかん	ごはん	カスタードパイ やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	263cal 6.8g 6.2g 0.3g	190cal 2.9g 2.4g 0.0g
5	木	ビスケット 牛乳	さけのカレーあま ずポテトサラダ コンソメスープ	醤油 酢 砂糖 カレー粉 マヨネーズ コンソメ	米 小麦粉 じゃが芋	人参 きゅうり 人参 玉葱 小松菜	ごはん	プリンマフィン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	579cal 23.7g 23.5g 2.1g	369cal 19.4g 18.4g 2.5g
6	金	せんべい 牛乳	きりぼしだいこんいりたまごやき すきこんぶのにも だいこんのみそしる みかん	だし汁 醤油 醤油 みりん だし汁 味噌	卵 かまぼこ 油揚げ すき昆布 わかめ	米 人参 玉葱 切り干し大根 人参 ピーマン 人参 大根	ごはん	ソフトビスケット ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	618cal 21.3g 24.4g 2.3g	413cal 16.9g 19.4g 2.5g
7	土	クッキー 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	491cal 12.8g 15.6g 0.5g	267cal 7.1g 9.8g 0.3g
10	火	ビスケット 牛乳	とりにくのなんばんづけ キャベツのごまあえ じゃがいものみそしる	醤油 酢 砂糖 ごま油 醤油 砂糖 だし汁 味噌	鶏もも肉 油揚げ	米 油 小麦粉 白すりごま じゃが芋	ごはん	チーズクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	626cal 23.6g 22.8g 1.4g	407cal 19.0g 22.9g 1.4g
11	水	せんべい 牛乳	ツナオムレツ カレーやさしいサラダ コンソメスープ りんご	コンソメ カレー粉 酢 砂糖 油 コンソメ	卵 ツナ	米 人参 玉葱 ピーマン 人参 きゅうり キャベツ 人参 玉葱	ごはん	ヨーグルト ビスケット やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	649cal 22.3g 23.0g 2.1g	451cal 17.3g 21.4g 2.4g
12	木	ビスケット 牛乳	あましおべにさけ もやしに とうふのみそしる	塩 醤油 みりん だし汁 味噌	甘塩紅鯉 かまぼこ 油揚げ 豆腐 わかめ	米 人参 もやし ピーマン 人参 玉葱	ごはん	カスタードパイ やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	535cal 22.2g 15.2g 1.3g	303cal 17.5g 9.0g 1.4g
13	金	せんべい 牛乳	スパニッシュオムレツ ブロッコリーのマヨサラダ キャベツのスープ	コンソメ マヨネーズ コンソメ	卵 ベーコン チーズ ツナ	米 じゃが芋 人参 ほうれん草 人参 ブロッコリー 人参 玉葱 キャベツ	ごはん	ヨーグルトむしぼん ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	541cal 20.4g 18.8g 2.0g	342cal 15.6g 16.2g 2.3g
14	土	クッキー お茶	とうふのカレーに たまねぎのみそしる バナナ ぎゅうにゅう	カレールー だし汁 味噌	豆腐 豚ひき肉 牛乳	米 人参 玉葱 ピーマン 人参 玉葱	ごはん	ビスケット おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	539cal 15.1g 16.4g 1.6g	300cal 9.1g 9.6g 1.5g
16	月	ビスケット 牛乳	ごもくたまごやき きりぼしだいこんのサラダ とうふのみそしる	だし汁 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	卵 鶏ひき肉 豆腐 油揚げ	米 人参 玉葱 ピーマン 人参 きゅうり 切り干し大根 人参 玉葱	ごはん	じゃがいもとベーコンの むしぼん ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	669cal 23.3g 22.8g 1.7g	519cal 20.2g 22.5g 1.9g
17	火	クッキー 牛乳	かじきのカレーあげ みそドレサラダ じゃがいものみそしる みかん	カレー粉 醤油 砂糖 醤油 酢 味噌 ごま油 だし汁 味噌	かじき 卵	米 片栗粉 油 人参 きゅうり キャベツ 人参	ごはん	ミニクリームパン やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	649cal 24.7g 26.5g 1.7g	448cal 23.4g 22.0g 1.7g
18	水	ビスケット 牛乳 誕生会	ぶたにくのまぜごはん まつかぜやき ブロッコリーのおかかあえ たまねぎのみそしる イチゴ	醤油 みりん ごま油 味噌 砂糖 醤油 酢 だし汁 味噌	豚バラ肉 鶏ひき肉 卵 牛乳 かまぼこ かつお節 油揚げ	米 人参 生姜 ピーマン 人参 玉葱 葱 人参 ブロッコリー 人参 玉葱 イチゴ	ごはん	ぶたにくのまぜごはん ケーキ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	623cal 21.3g 24.1g 1.7g	347cal 15.8g 13.5g 1.5g
19	木	せんべい 牛乳	ポークビーンズ ほうれんそうのおひたし だいこんのみそしる	ケチャップ 砂糖 醤油 だし汁	豚肩ロース 大豆 かまぼこ	米 人参 玉葱 ピーマン 人参 ほうれん草 人参 大根	ごはん	おかからマフィン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	649cal 25.8g 28.6g 1.7g	435cal 21.8g 26.0g 1.9g
20	金	クッキー 牛乳	たらのあまずあん キャベツのおひたし じゃがいものみそしる	ケチャップ 醤油 砂糖 醤油 だし汁 味噌	鰯 かまぼこ	米 油 片栗粉 じゃが芋	ごはん	バームクーヘン オレンジジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	588cal 26.3g 22.6g 2.0g	380cal 22.8g 17.5g 2.0g
21	土	せんべい お茶	あつあげとひきにくのにも みかん ぎゅうにゅう	醤油 みりん 厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	米 片栗粉 人参 玉葱	人参 玉葱 ピーマン 人参	ごはん	せんべい おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	462cal 16.3g 12.9g 1.3g	248cal 10.9g 9.6g 1.2g
23	月	ビスケット 牛乳	ベーコンオムレツ やさしいサラダ じゃがいもスープ	コンソメ 醤油 酢 砂糖 ごま油 コンソメ	ベーコン 卵	米 人参 玉葱 ピーマン 人参 きゅうり キャベツ 人参	ごはん	ほうれんそうドーナツ やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	561cal 15.5g 19.9g 1.0g	348cal 10.2g 15.4g 1.0g
24	火	クッキー 牛乳	さかなのサクサクあげ ブロッコリーのごまあえ とうふのみそしる りんご	塩 醤油 砂糖 だし汁 味噌	鰯 豆腐 わかめ	米 小麦粉 片栗粉 油 白すりごま 人参 ブロッコリー 人参 玉葱	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	628cal 27.6g 23.1g 1.3g	424cal 24.4g 22.3g 1.2g
25	水	せんべい 牛乳	とりにくのごまみそやき ひじきに とんじる	味噌 みりん 醤油 みりん だし汁 味噌	鶏もも肉 かまぼこ 油揚げ ひじき 豚バラ肉 豆腐	米 白ごま 糸コン	ごはん	ココアケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	692cal 21.8g 23.4g 2.4g	498cal 16.5g 21.3g 2.3g
26	木	ビスケット 牛乳	ハヤシライス みかん おちゃ	ハヤシルー	豚バラ肉	米 玉葱	ごはん	ゼリー せんべい やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	561cal 15.3g 12.9g 1.3g	324cal 9.6g 6.4g 1.3g
27	金	クッキー 牛乳	めかじきのあげに ほうれんそうのおかかあえ じゃがいものみそしる	砂糖 醤油 みりん 醤油 だし汁 味噌	かじき かまぼこ かつお節	米 油 片栗粉 じゃが芋	ごはん	りんごクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	648cal 26.0g 24.6g 2.1g	451cal 22.1g 22.7g 2.3g
28	土	せんべい お茶	カレーにくじゃが たまねぎのみそしる みかん ぎゅうにゅう	カレー粉 醤油 みりん だし汁 味噌	豚バラ肉 牛乳	米 じゃが芋 人参 玉葱 グリンピース 人参 玉葱	ごはん	せんべい おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	507cal 18.0g 14.5g 1.3g	335cal 14.7g 13.8g 1.4g
30	月	ビスケット 牛乳	シュウマイ ほうれんそうサラダ だいこんのみそしる りんご	醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	シュウマイ 油揚げ	米 人参 ほうれん草 コーン 人参 大根	ごはん	人参チーズむしぼん ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	556cal 20.5g 21.9g 1.8g	341cal 15.6g 16.6g 1.8g
31	火	せんべい 牛乳	わかめいりたまごやき きゅうりとひじきのちゅうかふう サラダ とうふのみそしる	だし汁 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	卵 わかめ ひじき 豆腐 油揚げ	米 人参 玉葱 人参 きゅうり 人参 玉葱	ごはん	ドーナツ オレンジジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	534cal 15.3g 12.7g 1.1g	308cal 10.4g 8.7g 1.0g