



1月の献立表

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
(上段)未満児			
(下段)以上児			

日	曜日	献立名	おやつ	熱とちからになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
6	金	ごはん にくどうふ	ぎゅうにゆう	米	豚肉 豆腐 わかめ ちくわ	玉葱 人参 ねぎ きゅうり	630	97.6	23.8	14.3
		きゅうりとちくわのすのもの のっぺいじる みかん	ななくさまぜごはん	里芋	油揚げ しらす 牛乳	大根 椎茸 みかん 七草	454	68.9	17.3	10.8
10	火	カレーライス	ぎゅうにゆう	米 じゃがいも カレールウ	豚肉 スキムミルク	玉葱 人参 トマト コーン えのき	630	93.4	22.3	18.3
		コーンサラダ スープ オレンジ	いちごむしぱん	マヨネーズ むしぱんミックス	ツナ 牛乳	ブロッコリー 小松菜 オレンジ	447	63.7	16.3	13.6
11	水	ごはん さけけチャップやき・ブロッコリー	ぎゅうにゆう	米	鮭 ひじき 油揚げ	ブロッコリー 人参	607	87.2	26.5	16.1
		ひじきいために みそしる みかん	アップルトースト	食パン	厚揚げ 鶏肉	いんげん 白菜 みかん	422	61.2	17	11.7
12	木	ごはん たにんに	ぎゅうにゆう	米 ビーフン	豚肉 卵 かまぼこ	玉葱 人参 ピーマン 椎茸	638	81.2	24.5	22.7
		ビーフンいため とろみじる グレープフルーツ	フライドポテト	じゃがいも	ベーコン 豆腐 油揚げ	キャベツ グレープフルーツ	460	56.9	17.8	17
13	金	クリームスパゲティ	ぎゅうにゆう	スパゲティ ホワイトソース	鶏肉 スキムミルク	玉葱 人参 ブロッコリー マッシュルーム	625	89.6	23.7	19
		コールスローサラダ スープ パナナ	えびピラフ	マヨネーズ じゃがいも 米	ハム ベーコン えび	キャベツ コーン パナナ パプリカ	456	64.5	17.4	14.2
16	月	ごはん にこみハンバーグ	はちみつヨーグルト	米 パン粉 コーンフレーク	豚肉 豆腐 牛乳	玉葱 しめじ えのき かぼちゃ	621	90.4	20.8	18.8
		かぼちゃチーズサラダ スープ グレープフルーツ	ウエハース	小麦粉 マヨネーズ ウエハース	チーズ ハム ヨーグルト	ほうれん草 人参 グレープフルーツ パナナ	497	69.8	16.8	16
17	火	ごはん わふうシチュー	ぎゅうにゆう	米 じゃがいも ホワイトソース	鶏肉 スキムミルク	玉葱 人参 いんげん ごぼう	612	86	24.2	18.6
		かみかみサラダ オレンジ	すいとん	マヨネーズ 小麦粉 白玉粉	牛乳 ハム	ほうれん草 大根 オレンジ 小松菜	452	63.1	18.2	14
18	水	未満児:もちごめいりごはん 以上児:もち	ぎゅうにゆう	米 もち米 春雨	きなこ 海苔 鶏肉	人参 白菜 椎茸	605	87.1	28	15.5
		とりやさいスープ ジョア	たまごサンド	食パン マヨネーズ	牛乳 卵	小松菜	433	61.2	21	11.1
19	木	ごはん かじきカレーたつたあげ・キャベツ	ぎゅうにゆう	米 里芋	かじき 鶏肉 豆腐 卵	キャベツ れんこん ごぼう ねぎ	625	81.2	29.1	19.2
		ちくぜんに みそしる パナナ	とんぺいやき	長芋 マヨネーズ	牛乳 豚肉 スキムミルク	人参 椎茸 いんげん なめこ パナナ	432	57	19.1	14
20	金	きつねうどん	ぎゅうにゆう	うどん	かまぼこ 鶏肉 油揚げ	ねぎ しめじ 大根 人参	641	79.8	27	23.5
		チキンナゲット・ブロッコリー くだものゼリー	りんごケーキ	小麦粉	チキンナゲット 牛乳 卵	ブロッコリー りんご プルーン	457	59.9	18.5	15.7
23	月	ちゅうかどん	ぎゅうにゆう	米	豚肉 えび わかめ ツナ	白菜 人参 もやし 青梗菜	616	86.9	26.7	17
		かいそうサラダ スープ オレンジ	きなこあげパン	ロールパン	しらす 牛乳 きなこ	椎茸 玉葱 たら コーン オレンジ	420	58.9	18.4	11.4
24	火	ごはん さばのみそに・ほうれんそう	ぎゅうにゆう	米 里芋	さば 大豆 かまぼこ	ほうれん草 いんげん	604	83.5	26.4	17.2
		ごもくまめ すましじる パナナ	ポテトもち	じゃがいも マヨネーズ	牛乳 チーズ	人参 ねぎ パナナ	411	58.3	17.4	11.5
25	水	ごはん とりのつくねに	ぎゅうにゆう	米 里芋	鶏肉 ツナ 豚肉	玉葱 人参 ほうれん草 ピーマン	624	85.6	26.9	17.9
		にんじんサラダ とんじる グレープフルーツ	ナポリタン	スパゲティ	油揚げ ウインナー 牛乳	大根 ねぎ グレープフルーツ なす	449	61.2	18.9	13.1
26	木	ごはん とうふチャンプルー	ぎゅうにゆう	米	豆腐 豚肉 竹輪 卵	もやし 人参 青梗菜 椎茸	622	86.6	22.9	19.7
		きりぼしだいこんにももの みそしる オレンジ	チョコチップクッキー	ホットケーキミックス	わかめ 牛乳 スキムミルク	ねぎ 切干大根 えのき オレンジ	445	60.9	16.5	14.5
27	金	ごはん ごもくたまごやき	ぎゅうにゆう	米	卵 豚肉 スキムミルク	椎茸 人参 キャベツ	623	87.3	23.3	19.4
		キャベツごまあえ ごじる りんご	ホットドッグ	ロールパン	大豆 油揚げ 牛乳 ウインナー	大根 ねぎ りんご	432	61	15.9	13.3

日	曜日	献立名	おやつ	熱とちからになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
30	月	ごはん とりのからあげ・カリフラワー	ぎゅうにゅう	米 長芋	鶏肉 納豆	カリフラワー ほうれん草 人参	615	92.8	25.3	14.9
		ほうれんそうなっとうあえ みそしる グレープフルーツ	スイートポテト	さつまいも	牛乳 スキムミルク	大根 ねぎ グレープフルーツ	452	68.5	18.1	11.3
31	火	やさいラーメン	ぎゅうにゅう	ラーメン	豚肉 なたと 鶏レバー	玉葱 人参 もやし キャベツ コーン	621	89.2	26.2	16.7
		レバーオーロラソース バナナ	チャーハン	米	卵 ベーコン 牛乳	ブロッコリー バナナ ピーマン	443	61.2	19.1	12.8

※ 都合により、献立表を変更する場合がありますので、ご了承ください。

新規に食物アレルギーの症状をださないため、献立表の「主な材料」を参考にして当日までにご家庭で食べていただけるよう御協力をお願いします。

誕生会リクエストメニュー 20日	きつねうどん ケーキ
先生のおすすめメニュー 16日 24日	にこみハンバーグ かぼちゃチーズサラダ さばのみそに ポテトもち



中里農園の野菜	今月はおやすみ
---------	---------

【 1日当たりの平均 】

※詳細はひよこ組前の掲示をご覧ください

年齢	エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
	未満児	45	62.1	17.9
以上児	エネルギー	621		
	炭水化物	87.4	25.2	18.2