

日	曜日	午前	昼食	午後	3色分類			エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g)
					あか	き	みどり	
					(体をつくる・ 血や肉になる)	(力や体温の もとになる)	(体の調子を整える)	食塩相当量(g)
4	土	ビスケット 牛乳	チキンライス 玉子スープ 鶏つくねバーグ みかんヨーグルト	カステラ 牛乳	とりひきにく、たまご、みそ、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	ごはん、かたくりこ、マヨネーズ、さとう、かすてら、ビスケット	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、ブロッコリー、長ねぎ、みかんかん	631(589) 26.1(23.6) 20.4(21.2) 1.3(0.9)
6	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 肉じゃが マカロニサラダ ミニゼリー	きなこクッキー 牛乳	みそ、とうふ、ふたひきにく、ロースハム、きなこ、ぎゅうにゅう	強化米、さとう、じゃがいも、マカロニ・スパゲッティ、マヨネーズ、ゼリー、バター、こむぎこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、さやいんげん、にんじん、きゅうり	591(554) 16.6(16.2) 18.2(19.3) 1.4(1)
7	火	ビスケット 牛乳	和風スパゲッティ 七草のとろみスープ スペイン風オムレツ バナナ	ヨーグルトケーキ 牛乳	ベーコン、ぎゅうにゅう、ふたひきにく、たまご、ヨーグルト	マカロニ・スパゲッティ、バター、かたくりこ、さとう、さらだあぶら、ホットケーキミックス、ビスケット	やきのり、ほうれんそう、しめじ、ななくさ、にんじん、ピーマン、たまねぎ、バナナ、レモン	512(519) 20.5(19.5) 15.1(16.8) 0.9(0.7)
8	水	ビスケット 牛乳	《園外保育の日》	おたのしみ サンドイッチ 牛乳	ぎゅうにゅう	しょくぼん、ビスケット		154(207) 6.9(8.4) 6.6(10) 0.5(0.4)
9	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン コンソメスープ 白菜のクリームグラタン りんごサラダ バナナ	くるみのクッキー 牛乳	ベーコン、ロースハム、ぎゅうにゅう、たまご	ロールパン、こむぎこ、ごまあぶら、さとう、くるみ、バター、ビスケット	さやいんげん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しめじ、はくさい、コーン、きゅうり、りんご、バナナ	693(684) 20.3(19.9) 28.1(27.7) 2.4(2)
10	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚の煮つけ 切り干し大根の煮物 みかん	おしるこ 牛乳	みそ、とうふ、あかうお、ちくわ、あずき、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、もち、ビスケット	たまねぎ、こまつな、しいたけ、にんじん、きりぼしだいこん、みかん	544(518) 21.4(20) 8.3(11.3) 1.7(1.4)
11	土	ビスケット 牛乳	二色そばろ丼 千切り野菜のスープ フレンチサラダ 乳酸菌飲料	バームクーヘン 牛乳	たまご、とりひきにく、ぎゅうにゅう	さとう、ごはん、しらたき、さらだあぶら、にゅうさんきんいんりょう、バター、こむぎこ、こーんすたーち、ビスケット	だいこん、にんじん、えのきたけ、さやえんどう、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ブロッコリー	675(622) 21.3(19.8) 22(22.3) 1.6(1.3)
13	月		《成人の日》					0(0) 0(0) 0(0)
14	火	ビスケット 牛乳	けんちんうどん 豚肉と大根の甘辛煮 さつまいものバター炒め バナナ	フレンチトースト 牛乳	とうふ、あぶらあげ、ふたにく、ぎゅうにゅう、たまご	うどん、ごまあぶら、さとう、さつまいも、バター、しょくぼん、ビスケット	長ねぎ、しめじ、だいこん、にんじん、こねぎ、バナナ	712(680) 20.2(19.5) 18.7(19.8) 3.1(2.6)
15	水	ビスケット 牛乳	舞茸の炊き込みご飯 豚汁 ブロッコリーの塩炒め みかん	かぼちゃの 蒸しパン 牛乳	あぶらあげ、とりひきにく、みそ、とうふ、ふたにく、ぎゅうにゅう、らんおう	ごはん、ごまあぶら、さらだあぶら、さとう、こむぎこ、ビスケット	にんじん、まいたけ、長ねぎ、しめじ、だいこん、ブロッコリー、コーン、みかん、かぼちゃ	591(555) 18.2(17.5) 20.6(21.4) 1.5(1.3)
16	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン ジュリアンスープ 鶏肉のトマト煮 バナナ	ホットケーキ 牛乳	ベーコン、とりもも、ぎゅうにゅう、たまご	ロールパン、じゃがいも、オリーブ油、いちごジャム、ホットケーキミックス、ビスケット	ほうれんそう、たまねぎ、マッシュルーム、トマト缶、ピーマン、にんじん、バナナ	685(677) 25.7(24.4) 25(25.2) 2.7(2.4)
17	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 かじきまぐろのソテー ひじき煮 りんご	おからの ソフトクッキー 牛乳	みそ、とうふ、まぐろ、ちくわ、おから、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、バター、こむぎこ、ビスケット	たまねぎ、こまつな、しいたけ、にんじん、ひじき、りんご	573(543) 25.1(22.9) 11.5(13.7) 1.4(1.2)
18	土	ビスケット 牛乳	しらすチャーハン 豆腐とわかめのスープ ひじきハンバーグ オレンジゼリー	菓子パン 牛乳	たまご、ちりめんじゃこ、とうふ、ふたひきにく、ぎゅうにゅう	ごまあぶら、ごはん、パンこ、さとう、オレンジジュース、ジャムパン、ビスケット	こねぎ、にんじん、わかめ、えのきたけ、たまねぎ、ひじき、みかんかん、かんでん	632(591) 28.2(25.6) 22.3(22.7) 2(1.6)
20	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 豚肉のケチャップ焼き もやしのサラダ ミニゼリー	お麩のラスク 牛乳	みそ、とうふ、ふたにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	強化米、なたねあぶら、さとう、ごまあぶら、ゼリー、バター、ふ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、もやし、きゅうり、にんじん	587(552) 20.4(19.3) 23.5(23.6) 2(1.5)

21	火	ビスケット 牛乳	スパゲッティナポリタン 白菜とベーコンのコトコトスープ 切り干し大根のサラダ バナナ	フルーツ 寒天ゼリー 牛乳	ぎゅうにゅう、ロースハム、ベーコン	マカロニ・スパゲッティ、さとう、バター、じゃがいも、なたねあぶら、マヨネーズ、ごま、ビスケット	ピーマン、たまねぎ、はくさい、しめじ、きゅうり、にんじん、きりぼしだいこん、バナナ、パイナップルかん、みかんかん、かんてん	632(616) 18.3(17.8) 20.3(21.1) 4.1(3.3)
22	水	ビスケット 牛乳	ハヤシライス ほうれん草の胡麻和え ミニトマト 鉄分入りヨーグルト	セサミクッキー 牛乳	ぎゅうにく、ぶたひきにく、鉄分入りヨーグルト、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、ごま、さとう、バター、こむぎこ、ビスケット	にんじん、たまねぎ、ほうれん草、えのきたけ、ミニトマト	682(646) 20.9(19.9) 23(23.4) 1.8(1.6)
23	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン ミネストローネ ゆで卵とポテトのサラダ チーズ バナナ	お好み焼 牛乳	ベーコン、たまご、チーズ、ぎゅうにゅう	ロールパン、じゃがいも、こむぎこ、ビスケット	トマト缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、バナナ	520(544) 18(18.4) 14.7(17) 1.9(1.6)
24	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのマヨネーズ焼き 油揚げの五目煮 みかん	かぼちゃのマフィン 牛乳	みそ、とうふ、べにざけ、あぶらあげ、いんげんまめ、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、マヨネーズ、じゃがいも、さとう、こむぎこ、バター、ビスケット	たまねぎ、だいこん、トマト、パセリ(葉)、にんじん、干しいたけ、みかん、かぼちゃ	686(635) 27.5(24.9) 19.8(20.5) 1.7(1.5)
25	土	ビスケット 牛乳	野菜煮込みうどん 肉団子 プリン	ドーナツ 牛乳	たまご、ミートボール、ぎゅうにゅう	うどん、プリン、ドーナツ、ビスケット	しいたけ、にんじん、はくさい	667(684) 24.4(24.5) 26.5(29.1) 3.3(2.9)
27	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 豚肉と野菜の炒め煮 小松菜としめじのソテー ミニゼリー	マカロニきなこ 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、きなこ、ぎゅうにゅう	強化米、ごまあぶら、さとう、さらだあぶら、ゼリー、マカロニ・スパゲッティ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、長ねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにく、こまつな、しめじ	562(532) 21.4(20.1) 17.5(18.8) 1.3(1.1)
28	火	ビスケット 牛乳	素麺 厚揚げと白菜のとろみ炒め バナナ	しらすと じゃがいもの ガレット 牛乳	ロースハム、たまご、あつあげ、ちりめんじゃこ、チーズ、ぎゅうにゅう	そうめん、かたくりこ、さらだあぶら、じゃがいも、オリーブ油、ビスケット	きゅうり、たまねぎ、長ねぎ、にんじん、はくさい、バナナ	813(761) 31.1(28) 30.1(28.8) 5.6(4.3)
29	水	ビスケット 牛乳	しらす入り炊き込みご飯 大根汁 インディアンサラダ みかん	ミルク寒天 牛乳	ちりめんじゃこ、ぶたにく、だいずたんぱく、ちくわ、ぎゅうにゅう	ごはん、さらだあぶら、じゃがいも、さとう、ビスケット	こまつな、にんじん、ひじき、だいこん、長ねぎ、きゅうり、みかん、パイナップルかん、みかんかん、かんてん	557(529) 19.8(18.9) 13.5(15.7) 2.1(1.8)
30	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン クリームシチュー スパゲッティサラダ バナナ	おからのマフィン 牛乳	ぎゅうにゅう、とりひきにく、ロースハム、たまご、おから	ロールパン、バター、こむぎこ、じゃがいも、マカロニ・スパゲッティ、マヨネーズ、さとう、ビスケット	さやいんげん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、バナナ	628(632) 17.6(17.9) 23.6(24.2) 1.4(1.2)
31	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのムニエル 温野菜サラダ りんご	ミルクもち 牛乳	みそ、とうふ、べにざけ、きなこ、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、こむぎこ、バター、かたくりこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、かぼちゃ、にんじん、ブロッコリー、りんご	641(596) 23(21.4) 15.9(17.4) 1.2(0.9)

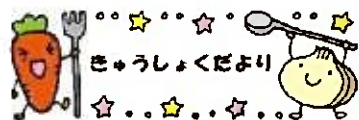
※園の行事や食材の入荷状況により、献立の変更をすることがあります。

※また、午前中のおやつビスケットには卵成分が含まれる場合があります。ご了承ください。



新メニューです。楽しみにしていただきませう。

白菜とベーコンのコトコトスープ、白菜のクリームグラタンはファームコスモスで収穫する白菜を使用する予定です。



明けましておめでとうございます。お正月はお子様と一緒にゆっくり過ごされましたか？1月7日には七草粥を食べますね。これは、お正月のご馳走に疲れた胃腸を労り、青菜の不足しがちな冬場の栄養を補給する効用もあり、この日に食べることで新年の無病息災を願う想いも込められています。園では今年も新メニューとして、「七草のとろみスープ」で、七草を味わう予定です。お楽しみに！

～いいこといっぱい！春の七草～

- せり…水辺の山菜で香りがよく、食欲が増進する。解熱や整腸の効果がある。
- なずな…別名へんぺん草。解熱や利尿作用がある。
- ごぎょう…せきを鎮めるため風邪予防や解熱に効果がある。
- はこべら…ビタミンAが豊富で腹痛の薬にもなる。
- ほとけのざ…食物繊維が豊富。解熱や解毒作用がある。
- すずな…かぶのこと。ビタミンが豊富。利尿、便秘解消の効果がある。
- すずしろ…大根のこと。利尿作用や消化を助け、風邪の予防にもなる。

