

日	曜日	午前	昼食	午後	3色分類			エネルギー(kcal)
					あか	黄	みどり	タンパク(g)
					(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)	脂質(g)
								食塩相当量(g)
 <p>《1月1日～1月3日 年始休み》                      お子さんと一緒に年末年始ならではの料理を作ったり食べたりしながら、その意味や願いについて伝えることは、                      日本ならではの季節感を意識することや食べ物の歴史に興味を持つことにもつながります。</p> 								
4	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、ぶたひきにく、 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・スバゲッティ、 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、 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)
5	火	ビスケット 牛乳	和風スバゲッティ 白菜とたまねぎのスープ スペイン風オムレツ バナナ	ミルク寒天 牛乳	ベーコン、ソーセージ、 ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、 たまご	マカロニ・スバゲッティ、 バター、さとう、ビスケット	やきのり、ほうれんそう、 しめじ、たまねぎ、 はくさい、ピーマン、にんじん、 バナナ、パインアップルかん、 みかんかん、 かんてん	524(534) 19.7(19) 16.8(18.4) 1.4(1)
6	水	ビスケット 牛乳	さつまいもごはん ましたけ汁 れんこんのきんぴら みかん	かぼちゃの 蒸しパン 牛乳	ぎゅうにゅう、らんおう	ごはん、さつまいも、 ごま、ごまあぶら、 さらだあぶら、さとう、 こむぎこ、ビスケット	ましたけ、ごぼう、 ねぶかかねぎ、れんこん、 にんじん、みかん、 かぼちゃ	562(532) 13.3(13.4) 16.6(18) 1.3(1.1)
7	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン 七草のトロミスープ ハンバーグ ポテトのチーズ焼き バナナ	おからの ソフトクッキー 牛乳	ぎゅうにゅう、たまご、 ぶたひきにく、ぎゅうにゅう、 チーズ、ベーコン、おから	ロールパン、かたくりこ、 さとう、パンこ、 バター、じゃがいも、 こむぎこ、ビスケット	ななくさ、にんじん、 たまねぎ、バナナ	686(678) 25.6(24.1) 25.9(25.8) 2.3(2)
8	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 りんご	ヨーグルトケーキ 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、 ヨーグルト、ぎゅうにゅう	ごはん、マヨネーズ、 じゃがいも、さとう、 さらだあぶら、 ホットケーキミックス、 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、 りんご、レモン	600(564) 26.5(24.1) 17.2(18.4) 1.5(1.3)
9	土	ビスケット 牛乳	野菜煮込みうどん 肉団子 プリン	菓子パン 牛乳	たまご、ミートボール、 ぎゅうにゅう	うどん、プリン、 ジャムパン、 ビスケット	しいたけ、にんじん、 はくさい	538(544) 22.1(22) 21.8(24.1) 3.3(2.8)
11	月	成人の日						
12	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	お好み焼 牛乳	とうふ、あぶらあげ、 ぶたひきにく、たまご、 ぎゅうにゅう	うどん、ごまあぶら、 さとう、さつまいも、 バター、こむぎこ、 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、 キャベツ	658(639) 18.9(18.5) 17(18.4) 3(2.5)
13	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	しょくぱん、 ビスケット		154(207) 6.9(8.4) 6.6(10) 0.5(0.4)
14	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	おからの マフィン 牛乳	ベーコン、とりもも、 たまご、おから、 ぎゅうにゅう	ロールパン、 じゃがいも、オリーブ油、 バター、さとう、 こむぎこ、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	710(696) 25(23.8) 29.2(28.6) 2.6(2.3)
15	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのムニエル 切り干し大根の煮物 みかん	セサミクッキー 牛乳	みそ、とうふ、 べにざけ、ちくわ、 たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、 こむぎこ、バター、 ごま、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、 だいこん	608(570) 22.1(20.5) 15.2(16.9) 1.5(1.1)
16	土	ビスケット 牛乳	二色そばろ井 千切り野菜のスープ フレンチサラダ ヨーグルト	ドーナツ 牛乳	たまご、 とりひきにく、 ヨーグルト、 ぎゅうにゅう	さとう、 ごはん、 しらす、 さらだあぶら、 ドーナツ、 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	726(701) 24.6(23.1) 24.5(25.6) 1.7(1.5)
18	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、 ぶたひきにく、 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)
19	火	ビスケット 牛乳	スバ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	ニラせんべい 牛乳	ぎゅうにゅう、 ロースハム、 ベーコン、 たまご	マカロニ・ スバゲッティ、 さとう、 バター、 じゃがいも、 なたねあぶら、 マヨネーズ、 ごま、 おこのみやきこ、 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、 にら	623(609) 20.1(19.3) 21.7(22.2) 4.5(3.6)

20	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	フルーツ 寒天ゼリー 牛乳	ぎゅうにく、ぶたひきにく、 鉄分入りヨーグルト、ぎゅう にゅう	ごはん、ごま、さとう、ビス ケット	にんじん、たまねぎ、ほ うれんそう、えのきた け、ミニトマト、パイン アップルかん、みかんか ん、かんでん	608(587) 18.8(18.1) 18.1(19.5) 1.8(1.6)
21	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	くるみの クッキー 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、 さとう、こむぎこ、くるみ、 バター、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	602(609) 18.2(18.5) 22.5(23.3) 1.8(1.6)
22	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 たららの煮つけ ひじき煮 りんご	マカロニきなき 牛乳	みそ、とうふ、たら、ちく わ、きなこ、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、マカロニ スパゲッティ、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	520(498) 26.1(23.9) 8.6(11.6) 2.1(1.8)
23	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 鶏つくねバーグ 果汁(りんご)	バームクーヘン 牛乳	たまご、ちりめんじゃこ、と うふ、みそ、とりひきにく、 ぎゅうにゅう	ごまあぶら、ごはん、かた くり、マヨネーズ、パ ター、こむぎこ、コーンす たーち、さとう、ビスケット	こねぎ、にんじん、わか め、えのきたけ、長ね ぎ、りんごジュース	694(636) 28.5(25.8) 25.2(25) 1.7(1.2)
25	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	フルーツ ヨーグルト 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきに く、ヨーグルト、ぎゅうにゅ う	強化米、ごまあぶら、さど う、さらだあぶら、ゼリー、 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 じんにく、こまつな、しめじ、パイン アップルかん、みかんかん	555(527) 21.3(20) 18.3(19.4) 1.3(1.1)
26	火	ビスケット 牛乳	素麺 厚揚げと白菜のとりみ炒め バナナ	ママレード ホットケーキ 牛乳	ロースハム、たまご、あつ あげ、ぎゅうにゅう	そうめん、かたくくり、さら だあぶら、ホットケーキ ミックス、ママレードジャ ム、バター、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	560(558) 18.7(18.2) 20.8(21.3) 1.8(1.3)
27	水	ビスケット 牛乳 ★	しらす入り炊き込みご飯 大根汁 ブロッコリーのおかかあえ 乳酸菌飲料/果汁(りんご)	にんじんの 蒸しパン 牛乳	ちりめんじゃこ、ぶたにく、 かつおぶし、ぎゅうにゅう、 たまご	ごはん、にゅうさんきんい んりょう、さらだあぶら、さ とう、ホットケーキミク ス、ビスケット	こまつな、にんじん、ひ じき、だいこん、長ねぎ、 ブロッコリー、りんご ジュース	547(524) 17.5(16.3) 15.1(17) 2.2(1.9)
28	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	ツナ昆布 おにぎり 牛乳	ぎゅうにゅう、とりひきに く、ロースハム、まぐろ	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、ごはん、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、しおこんぶ	624(630) 18.2(18.3) 17(19) 2(1.7)
29	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚の煮つけ 三色ナムル みかん	かぼちゃの マフィン 牛乳	みそ、とうふ、あかうお、た まご、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、ごま、こむ ぎこ、バター、ビスケット	たまねぎ、だいこん、こ まつな、にんじん、もや し、みかん、かぼちゃ	607(569) 23.7(21.9) 14(15.9) 2.1(1.7)
30	土	ビスケット 牛乳	チキンライス 玉子スープ ひじきハンバーグ オレンジゼリー	カステラ 牛乳	とりひきにく、たまご、ぶた ひきにく、ぎゅうにゅう	ごはん、パンこ、さとう、オ レンジジュース、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、ひじき、みかんか ん、かんでん	636(596) 25(22.7) 20.5(21.3) 1.5(1.2)

※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。

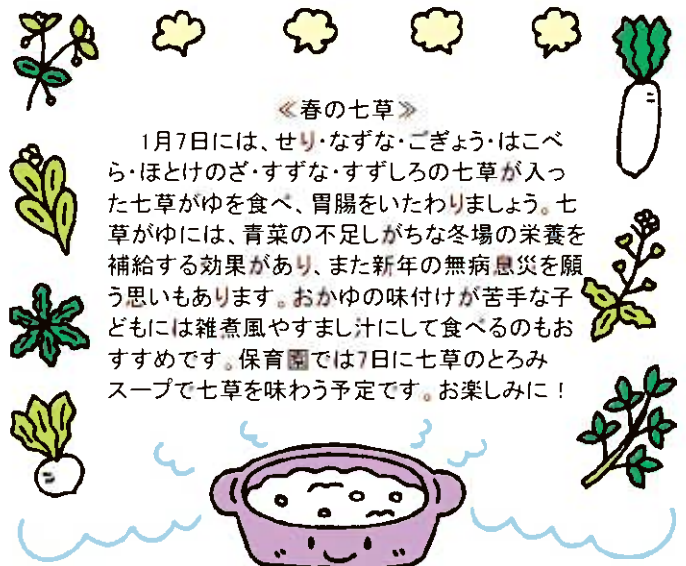
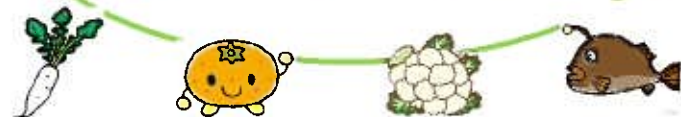
※午前おやつのはビスケットは、どうぶつビスケットやマンナです。卵成分が含まれる場合があります。ご了承ください。

★星印は新メニューです。楽しみにしててくださいね♪



あけましておめでとございます。新たな一年がスタートしました。  
お正月休み明け、早寝・早起き・バランスの良い食事で体調を整え、  
今年も元気に過ごしましょう。

今が旬の食材には  
カリフラワー、だいこん、のぎわな、オレンジ、  
きんかん、みかん、あんこう、きんめだい、  
わかさぎなどがあります。  
※ビタミンCが豊富な柑橘類には、免疫力を  
アップして風邪予防の効果もあります。



《春の七草》

1月7日には、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べ、胃腸をいたわりましょう。七草がゆには、青菜の不足しがちな冬場の栄養を補給する効果があり、また新年の無病息災を願う思いもあります。おかゆの味付けが苦手な子どもには雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。保育園では7日に七草のとりみスープで七草を味わう予定です。お楽しみに！