



1月のこんだてよていひょう

あけましておめでとうございま 今月の給食目標:行事食を通して季節を感じたり季節の食材を知ろう!



日	曜日	午前おやつ	お昼の副食	おもな食料			おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分		
				未満児主食	あか 体をつくる食べ物	きいろ ちからが出る食べ物						みどり 体の調子を整える食べ物	
1	金		年始のお休み	～人気の給食紹介～ ◎◎◎納豆和え◎◎◎ 子どもたちが大好きな納豆和え◎ 園の納豆和えには、小松菜・にんじん・しらす・チーズが入っています。 小松菜、にんじんはひき割り納豆の大きさに切り、茹でます。 しらすはフライパンで炒り、チーズはさいの目に切っておきます。 すべての材料を混ぜ合わせ、めんつゆで味を整えて完成です◎ 他にも、干しエビを入れたり、あおりの混ぜたり...小松菜をチンゲン菜やほうれん草など別の野菜に変えたり、様々なアレンジができます! みなさんはどんな納豆和えがお好きですか? おすすめがありましたらぜひ、教えてください◎♪									
2	土		年始のお休み										
4	月	牛乳 ビスコ	手作りお弁当の日										
5	火	みかん ジュース	チキンナゲット はんぺんチーズ焼き 豚汁 フルーツ(バナナ)	にんじん ごはん	チキンナゲット はんぺん チーズ みそ 豚肉 ジョア	米	にんじん だいこん ねぎ ごぼう しめじ キャベツ フルーツ(バナナ)	ジョア せんべい	454 403	20.0 20.1	14.2 14.4	1.2 1.4	
6	水	りんご	いわしのレモン煮 ハッシュドポテト 納豆和え なめこ汁 ゼリー	ごはん	いわし みそ ひき割り納豆 木綿豆腐 しらす干し	米 じゃがいも	にんじん こまつな なめこ えのき ねぎ	お茶 ピザまん	472 434	21.1 22.3	15.3 16.2	1.5 1.6	
7	木	牛乳 せんべい	豆腐入り松風焼き ポークビーンズ 千草和え 七草汁 フルーツ(パイナップル)	ゆかり ごはん	鶏ひき肉 木綿豆腐 卵 牛乳 みそ 豚肉 板かまぼこ	米 パン粉 さとう 上粉 みじん粉	ねぎ たまねぎ にんじん ほうれん 草 もやし かぶ しいたけ 七草(セリ・ナズナ・ゴキウ・ ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・ スズシロ) フルーツ(バナナ)	牛乳 あげがらす	592 502	23.5 25.0	16.3 19.1	1.6 1.6	
8	金	牛乳 かりんとう	さわらの梅マヨ焼き 筑前煮 白菜和え ふのり汁 フルーツ(みかん)	アマランサス ごはん	さわら 鶏肉 だいず みそ 牛乳 木綿豆腐	米 マヨネーズ ごま油 パイン	にんじん れんこん ごぼう たけのこ 干しいたけ こんにゃく はくさい えのき ねぎ しめじ りんご フルーツ(みかん)	牛乳 アップルパイ	440 557	24.5 23.7	19.6 17.7	2.0 1.3	
9	土	ビスコ	中華丼 スープ フルーツ(バナナ)		豚肉 ヨーグルト	片栗粉	はくさい にんじん たまねぎ しいたけ きくらげ フルーツ(バナナ)	ヨーグルト せんべい					
11	月		成人の日										
12	火	牛乳 せんべい	鮭の日の出焼き すき昆布煮 ツナとひじきの栄養サラダ お雑煮 フルーツ(みかん)	麦ごはん	鮭 すき昆布 さつま揚げ ハム ツナ缶 チーズ 牛乳	米 マヨネーズ ごま油 白玉粉	にんじん ごぼう 糸こんにゃく キャベツ コーン缶 ねぎ フルーツ(みかん)	牛乳 チーズ団子	570 403	24.0 22.4	15.3 14.2	2.2 2.4	
13	水	牛乳 干し芋	ほうれん草のキッシュ きのこの和風スパゲティ ブロッコリーサラダ 茎わかめスープ フルーツ(バナナ)	ロールパン	卵 ベーコン ハム 牛乳 茎わかめ チーズ	米 ロールパン スパゲティ マカロニ	ほうれん草 たまねぎ しめじ ブロッコリー きゅうり にんじん はくさい だいこん ねぎ しいたけ フルーツ(バナナ)	お茶 おにぎり	542 454	20.1 17.3	20.7 17.7	2.1 2.1	
14	木	牛乳 ビスケット	チキンカレー タラフライ カリボリ和え お茶 福神漬 フルーツ(スウィーティー)	ごはん	鶏肉 タラ 卵 切り昆布 牛乳	米 さつまいも さとう バター 小麦粉 パン粉 じゃがいも	にんじん たまねぎ ピーマン れんこん しめじ キャベツ きゅうり フルーツ(スウィーティー)	牛乳 スイートポテト	591 477	23.6 23.9	14.5 15.0	1.6 1.9	
15	金	牛乳 せんべい	鶏肉のマーレード煮 たけのこチンゲン菜炒め 中華風サラダ シチュー フルーツ(りんご)	ひじき ごはん	鶏肉 ハム チーズ 牛乳	米 さとう じゃがいも 白玉粉 ホットケーキミックス はるさめ	たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ コーン缶 チンゲン菜 きゅうり ブロッコリー かぼちゃ フルーツ(りんご)	牛乳 もちもちパン	606 496	25.6 26.5	16.1 17.6	2.1 2.4	
16	土	ウエハース	手作りお弁当の日					牛乳 せんべい					

ふどうこども園

日	曜日	午前おやつ	お昼の副食	未満児主食	おもな食料			おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
					あかの仲間 体をつくる食べ物	きいろの仲間 ちからが出る食べ物	みどりの仲間 体の調子を整える食べ物					
18	月	牛乳 干し芋	カジキのトマト煮 ビーフンソー レタスとじゃこのりサラダ ヤーコンの味噌汁 フルーツ(バナナ)	にんじん ごはん	カジキ しらす みそ チーズ	米 小麦粉 さとう 食パン ビーフン ごま油	たまねぎ カットトマト ニラ はくさい にんじん しいたけ レタス みずな キャベツ ねぎ しいたけ ごぼう ピーマン フルーツ(バナナ)	お茶 きんぴらトースト	620 510	25.2 26.4	18.5 18.6	1.6 2.3
19	火	牛乳 ビスケット	豆腐ハンバーグ ゆで野菜 コールスローサラダ ミネストローネ フルーツ(みかん)	ふりかけ ごはん	木綿豆腐 ハム だいず 合いびき肉 卵	米 パン粉	ブロッコリー カリフラワー キャベツ きゅうり にんじん かぶ たまねぎ カットトマト缶 セロリ だいこん こんにゃく フルーツ(みかん)	にぎやかおでん	486 304	20.4 17.9	15.0 13.1	1.8 2.1
20	水	牛乳 せんべい	ひじき入り卵焼き じゃがいもの味噌がらめ かむかむサラダ せんべい汁(青森県郷土料理) フルーツ(パイナップル)	しらす ごはん	卵 鶏ひき肉 鶏肉 みそ さきいか 牛乳	米 片栗粉 油 かやせせんべい バター さとう	にんじん たまねぎ ピーマン 切干大根 黄パプリカ 赤パプリカ もやし きゅうり だいこん ごぼう ねぎ 舞茸 フルーツ(パイナップル)	牛乳 レモンラスク	559 443	21.2 20.7	11.7 12.2	2.1 2.4
21	木	りんご ジュース	おにぎり 鶏肉の甘辛煮 七福煮なます スイートポテトサラダ だぶ汁(佐賀県郷土料理) ゼリー	おにぎり	鶏肉 牛乳 卵 牛乳	米 さつまいも マヨネーズ 片栗粉 小麦粉	ねしろうが にんじん れんこん きゅうり コーン缶 だいこん バナナ	牛乳 バナナクレープ	597 666	17.7 20.7	14.2 17.5	1.2 1.6
22	金	バナナ ヨーグルト	ハヤシライス エビフライ ごぼうサラダ お茶 フルーツ(スウィーティー)	ごはん	牛肉 エビ 鶏ささみ	米 パン粉 油 きよぎの皮 じゃがいも	にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム ごぼう きゅうり フルーツ(スウィーティー)	お茶 サモサ	445 512	22.0 19.7	20.6 15.5	1.8 1.4
23	土	せんべい	マーボー丼 スープ フルーツ(バナナ)		鶏ひき肉 木綿豆腐 牛乳	片栗粉	にんじん たまねぎ ねぎ フルーツ(バナナ)	牛乳 ビスケット				
25	月	牛乳 ビスケット	ポテトグラタン トマトペンネ ビーンズサラダ ワンタンスープ フルーツ(バナナ)	ゆかり ごはん	ベーコン エビ 牛乳 ウインナー チーズ	米 ペンネ さとう マヨネーズ じゃがいも パン粉 ワンタンの皮 ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん パセリ カットトマト缶 コーン缶 きゅうり はくさい ねぎ きくらげ ブロッコリー フルーツ(バナナ)	牛乳 ケーキサレ	584 670	22.7 22.6	19.6 22.5	2.0 1.9
26	火	牛乳 せんべい	さばとこんにゃくの味噌煮 ヤーコンのきんぴら 小松菜のしらす和え 高野豆腐の味噌汁 フルーツ(りんご)	アマランサス ごはん	さば みそ しらす干し 牛乳 きなこ 高野豆腐 絹豆腐	米 油 さとう ホットケーキミックス	ねしろうが にんじん ピーマン こまつな もやし えのき キャベツ ねぎ チンゲン菜 フルーツ(りんご)	牛乳 豆腐きなこドーナツ	640 545	24.6 25.9	19.3 22.2	1.5 2.1
27	水	牛乳 ウエハース	レバーのケチャップ揚げ ほうれん草ソテー サウザンサラダ 根菜の胡麻味噌汁 フルーツ(みかん)	ひじき ごはん	レバー 牛乳 ウインナー 豚肉 みそ	米 ゆでうどん 片栗粉 油	ほうれん草 にんじん たまねぎ コーン缶 ブロッコリー カリフラワー だいこん れんこん ごぼう ねぎ しいたけ ピーマン もやし フルーツ(みかん)	お茶 焼きうどん	546 409	20.3 20.9	18.1 18.1	1.5 2.0
28	木	牛乳 ビスコ	ぎせい豆腐 牛肉とピーマン炒め きのこのサラダ 小松菜の味噌汁 フルーツ(パイナップル)	にんじん ごはん	木綿豆腐 鶏ひき肉 卵 牛肉 油あげ 牛乳	米 じゃがいも さつまいも 油	干しいたけ にんじん ピーマン 赤パプリカ たけのこ たまねぎ えのき しめじ きゅうり ブロッコリー こまつな	牛乳 手作りチップス	572 396	21.7 18.6	14.5 12.3	1.4 1.8
29	金	牛乳 干し芋	鶏天 大根のそぼろ煮 水菜のおかか和え けんちんうどん汁 フルーツ(キウイ)	けんちん うどん汁	鶏肉 卵 鶏ひき肉 油揚げ 牛乳	米 小麦粉 さとう ゆでうどん 片栗粉	かぶ にんじん ねしろうが みずな はくさい だいこん ねぎ ごぼう まいたけ かぼちゃ フルーツ(キウイ)	牛乳 かぼちゃクッキー	453 510	22.3 26.5	18.2 21.1	1.2 1.7
30	土	ウエハース	手作りお弁当の日									

※以上児さんは家庭からもってくる白ごはん(110g)のカロリー(185kcal)は計算に含まれていません。

以上児	474	22.9	17.6	2.0
未満児	570	22.4	16.8	1.7
単位	kcal	g	g	g

～献立は都合により変更されることがありますのでご了承ください～
☆☆おしらせ☆☆
 ◎土曜日のお給食と手作りお弁当について。
 第1と第3土曜日は、全園児手作りお弁当の日です。(離乳食のお子さんもです)
 お箸とスプーン、水筒のお茶は毎週忘れずにもってきてください。
 ◎21日はお誕生会ですので全園児完全給食です。
 ごはんはいりませんが、お箸の用意をよろしく願います。
 ◎毎月19日は食育の日です。
 今月の本は寒～い今の季節にぴったりな「にぎやかおでん」です◎
 園にも本があるのでぜひ、読んでみてください!□

