

日 曜	献立名	午後 おやつ	熱や力に なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの	6:15 おやつ	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
2 月	天然酵母の牛乳パン ガリパタチキン マカロニサラダ 白菜と豆腐のスープ バナナ	牛乳 ★そぼろおむすび	ロールパン 小麦粉 油 砂糖 バター マヨネーズ 米 マカロニ	鶏肉 豆腐 ロースハム 牛乳	きゅうり 人参 白菜 とうもろこし バナナ	麦茶 せんべい	606 23.2
豆まき 3 火	鬼さんカレー ごぼうサラダ コンソメスープ ゼリー	牛乳 ★恵方ロールパン	米 油 砂糖 マヨネーズ カレールー 食パン ゼリー	豚肉 黒豆 牛乳 生クリーム わかめ 大豆	玉ねぎ 人参 きゅうり ごぼう とうもろこし 葉ねぎ いちごジャム	麦茶 せんべい	659 20.2
4 水	ごはん 鶏肉の照り焼き ちくわサラダ かぶの味噌汁	牛乳 ★ココアマフィン	米 油 砂糖 小麦粉 ごま油 ミックス粉 バター	鶏肉 ちくわ しらす 油揚げ 牛乳 たまご	キャベツ きゅうり かぶ 葉ねぎ	麦茶 せんべい	550 23.4
5 木	ごま味噌うどん チーズはんぺんフライ ブロッコリーマヨネーズ バナナ	牛乳 ★ツナ昆布おむすび	うどん 油 白ごま 砂糖 小麦粉 パン粉 米 マヨネーズ	豚肉 チーズ はんぺん たまご 牛乳 ツナ缶 塩昆布	人参 玉ねぎ ほうれん草 ブロッコリー バナナ	麦茶 せんべい	588 20.5
6 金	ごはん 鮭の西京焼き 小松菜とツナの和え物 じゃがいもとわかめの味噌汁 デコポン	牛乳 ★メープルフレンチトースト	米 砂糖 油 ごま油 じゃがいも 食パン バター メープルシロップ	鮭 ツナ缶 わかめ 牛乳 たまご	小松菜 人参 もやし デコポン	麦茶 せんべい	539 23.2
7 土	豚すき丼 さつまいもサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 バナナ	牛乳 ★おかかおむすび	米 砂糖 油 しらたき さつまいも マヨネーズ	豚肉 ツナ缶 豆腐 わかめ 牛乳 鰹節	玉ねぎ 人参 えのき 葉ねぎ きゅうり バナナ	麦茶 せんべい	610 21.3
9 月	ごはん 千草焼き 白菜と塩昆布の和え物 もやしとほうれん草の味噌汁 みかん	牛乳 ★チーズサンド	米 砂糖 油 食パン マーガリン	鶏肉 たまご 塩昆布 豆腐 チーズ 牛乳	人参 たけのこ ひじき 白菜 もやし ほうれん草 みかん	麦茶 せんべい	564 23.2
10 火	クロワッサン 鮭のコーンマヨ焼き 大根サラダ ジュリアンヌスープ いちご	牛乳 ★じゃこおむすび	クロワッサン 小麦粉 油 バター 米 白ごま 砂糖	鮭 粉チーズ ロースハム 牛乳 じゃこ	とうもろこし 大根 人参 きゅうり 玉ねぎ 白菜 いちご	麦茶 せんべい	588 19.5
12 木	もやしラーメン 揚げ餃子 かぶとちくわのじゃこナムル バナナ	牛乳 ★塩バターパン	中華麺 油 ごま油 白ごま バター 砂糖 強力粉	豚肉 なんと ちくわ じゃこ 牛乳	キャベツ もやし にら 人参 かぶ きゅうり バナナ	麦茶 せんべい	544 22
13 金	ハヤシライス 温野菜サラダ キャベツスープ りんご	牛乳 ★ハートクッキー	米 ハヤシルウ 油 バター 砂糖 小麦粉	豚肉 ツナ缶 牛乳 たまご	玉ねぎ しめじ 人参 ブロッコリー カリフラワー 黄パプリカ キャベツ りんご いちごジャム	麦茶 せんべい	619 19
14 土	ツナマヨ丼 じゃがいものそぼろ煮 大根と油揚げの味噌汁 バナナ	牛乳 ★わかめおむすび	米 マヨネーズ 砂糖 油 じゃがいも	ツナ缶 焼きのり 豚肉 油揚げ 牛乳 わかめ	キャベツ 人参 とうもろこし 大根 バナナ	麦茶 せんべい	593 18
16 月	麻婆豆腐丼 ブロッコリーのおかか和え かきたま汁 デコポン	牛乳 ★チーズポテト	米 ごま油 砂糖 片栗粉 油 じゃがいも	豆腐 豚肉 鰹節 たまご 粉チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース ブロッコリー ほうれん草 デコポン	麦茶 せんべい	603 20.9
17 火	マーガリンサンド 鮭のムニエル チーズサラダ ポテトスープ バナナ	牛乳 ★ジュシーおむすび	食パン 小麦粉 バター 砂糖 油 じゃがいも 米 マーガリン	鮭 チーズ ベーコン 牛乳 豚肉 油揚げ ひじき	キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし 干し椎茸 人参	麦茶 せんべい	581 22.6

♪栄養量は4歳児の量です
♪食材料の都合により献立を一部変更することがあります
♪タ方のおやつは含まれていません
♪おやつは園内の手作りメニューです



日 曜	献立名	おやつ 午後	熱や力に なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの	6:15 おやつ	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
18 水	ごま塩ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き 大根とツナの煮つけ 里芋と厚揚げの味噌汁 みかん	牛乳 ★さつまいも蒸しパン	米 黒ごま 小麦粉 油 砂糖 里芋 さつまいも	鶏肉 ツナ缶 生揚げ 牛乳 たまご	大根 人参 葉ねぎ みかん	麦茶 せんべい	540 21.4
19 木	ツナとトマトのスパゲッティ 南瓜サラダ コンソメスープ バナナ	牛乳 ★味噌バターコーン 焼きおむすび	スパゲッティ オリーブ油 じゃがいも マヨネーズ 米 バター 砂糖	ツナ缶 ロースハム わかめ 牛乳	玉ねぎ マッシュルーム トマト 水煮トマト 南瓜 きゅうり 人参 葉ねぎ とうもろこし バナナ パセリ	麦茶 せんべい	601 19.5
20 金	ごはん かじきのソース焼き 野菜の磯和え さつま芋汁	牛乳 ★バナナケーキ	米 白ごま マヨネーズ さつまいも 油 ミックス粉 マーガリン 砂糖	かじき 鰹節 青のり 焼きのり 油揚げ 牛乳 たまご	ほうれん草 もやし 人参 白菜 玉ねぎ バナナ	麦茶 せんべい	575 20.3
21 土	焼き豚チャーハン 野菜のごま和え チーズ 中華わかめスープ バナナ	牛乳 ★昆布おむすび	米 油 ごま油 白ごま	焼き豚 チーズ わかめ 昆布 牛乳	人参 玉ねぎ とうもろこし キャベツ ブロッコリー えのき 葉ねぎ バナナ	麦茶 せんべい	604 20.3
誕生会 24 火	ベイマックスライス ハンバーグ 恐竜ナゲット カラフルサラダ オニオンスープ りんご 	麦茶 ★お誕生日ケーキ	米 パン粉 油 砂糖 小麦粉 バター	豆腐 たまご ロースハム 焼きのり ホイップクリーム 豚肉	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり レッドキャベツ えのき パセリ りんご いちご	麦茶 せんべい	565 18.6
魚教室 25 水	ごはん ぶりの照り焼き  れんこんとひじきのサラダ 白菜と玉ねぎの味噌汁 バナナ	牛乳 ★お麩ラスク	米 砂糖 油 バター 焼き麩 グラニュー糖	ぶり ちくわ 牛乳 ひじき	れんこん きゅうり 人参 白菜 玉ねぎ バナナ	麦茶 せんべい	542 20.2
カレー 作り 26 木	カレーライス カリフラワーとツナのサラダ 豆腐のスープ デコボン	牛乳 ★じゃりパン	米 じゃがいも 油 バター 砂糖 カレールー 食パン グラニュー糖 マーガリン	豚肉 ツナ缶 豆腐 牛乳	人参 玉ねぎ カリフラワー とうもろこし 赤パプリカ えのき デコボン	麦茶 せんべい	639 20.8
27 金	肉うどん さつま芋のきんぴら ポイルブロッコリー ヨーグルト	牛乳 ★鮭とチーズのおむすび	うどん 油 砂糖 さつまいも 白ごま 米	豚肉 油揚げ ヨーグルト チーズ 鮭 牛乳	人参 玉ねぎ ほうれん草 ブロッコリー	麦茶 せんべい	543 22.3
28 土	チキンピラフ ツナブロッコリーサラダ ポテトスープ バナナ	牛乳 ★ふりかけおむすび	米 油 バター マヨネーズ じゃがいも	鶏肉 ツナ缶 ベーコン 牛乳	人参 玉ねぎ ピーマン ブロッコリー バナナ きゅうり	麦茶 せんべい	622 18.6
今月の食育 カレー作り(月) お魚教室(全クラス)  保育園で初めて食べる食材がないようにしてください。 新しい食材は最低2回以上おうちで試し食べをしておいてください。 どうしても食べられない食材は事前にお申し出ください。						園の基準	570 20
						1月の平均値	586 20.9