



1月の献立



R5年度

新町かぜいろ
こども園

献立名		未満児 10時おやつ	3時おやつ	材料名	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	食塩 (g)			
					上段...以上児/下段...未満児					
1	月	***休園***								
2	火	*お弁当対応になります(園で用意します)*		お茶 クラッカー	牛乳 メープルマフィン					
3	水	*お弁当対応になります(園で用意します)*		お茶 おせんべい	リンゴジュース かつぱえびせん					
4	木	うどん	焼うどん	マカロニスープ	お茶	まめびよ	うどん・豚肉・人参・玉ねぎ・しめじ・長ネギ/焼売/マカロニ・いんげん・南瓜	471	18.6	2.6
			焼売	ゼリー	バナナチップ	たべっこ動物		407	15.4	2.1
5	金	ごはん	黄金煮	コンソメスープ	お茶	牛乳	米/豚肉・厚揚げ・人参・玉ねぎ・しめじ・筍・グリーンピース/チーズ・ひじき・小松菜・きゅうり	509	18.6	1.4
			鉄骨サラダ	みかん	小魚	アスパラガス		439	19.6	1.7
6	土	ごはん	カレイのパン粉焼き	味噌汁	お茶	牛乳	米/豚肉・厚揚げ・人参・玉ねぎ・しめじ・筍・グリーンピース/ひじき・小松菜・きゅうり	727	51.7	3.9
			わかめサラダ	バナナ	チーズ	メロンパン		635	45.2	3.4
7	日	*お弁当対応になります(園で用意します)*		お茶 クラッカー	牛乳 ガトーショコラ					
8	月	*お弁当対応になります(園で用意します)*		お茶 おせんべい	牛乳 チョイス・ばかうけ					
9	火	ごはん	生姜焼き		お茶	牛乳	米/豚肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・にら・生姜/チーズ・南瓜・さつま芋・きゅうり	576	20.6	1
			南瓜サラダ	ゼリー	バナナチップ	今川焼き		472	16.7	0.8
10	水	チャーハン	鶏肉のミラノ風	コンソメスープ	お茶	牛乳	米/豚肉・玉ねぎ・人参・椎茸・いんげん/鶏肉・玉ねぎ・トマト/ツナ・キャベツ・きゅうり・コーン/人参・青梗菜・南瓜	576	24.7	2.2
			ツナサラダ	オレンジ	小魚	ショートケーキ		488	24.4	2.3
11	木	ごはん	鮭の香味焼き	味噌汁	お茶	牛乳・昆布	米/豚肉・玉ねぎ・人参・椎茸・いんげん/鶏肉・玉ねぎ・トマト/ツナ・キャベツ・きゅうり・コーン/人参・青梗菜・南瓜	710	25	2.5
			ジャーマンポテト	みかん	クラッカー	クッキー・星たべよ		629	22.8	2.2
12	金	ごはん	チキンカレー		お茶	牛乳	米/鶏肉・大豆・にんにく・じゃが芋・玉ねぎ・人参/キャベツ・人参・きゅうり・コーン	580	19.2	2.5
			コールスローサラダ	グレープフルーツ	チーズ	ココアマフィン		504	17.7	2.3
13	土	ごはん	鯖の味噌煮	お吸い物	お茶	牛乳	米/鯖・生姜/竹輪・蓮根・きゅうり・小松菜/白菜・わかめ・えのき	592	21.1	2.3
			れんこんサラダ	バナナ	おせんべい	原宿ドック		516	19.1	2
14	日	*お弁当対応になります(園で用意します)*		お茶 バナナチップ	牛乳 プリン					
15	月	ごはん	豚肉と厚揚げの味噌炒め		お茶	牛乳	米/豚肉・生揚げ・生姜・人参・玉ねぎ・しめじ・いんげん/鶏卵・小松菜・キャベツ・もやし・人参	588	22.6	1.7
			千草和え	オレンジ	小魚	フレンチトースト		498	22.8	1.9
16	火	ごはん	肉じゃが		お茶	牛乳	米/豚肉・玉ねぎ・人参・白滝・いんげん/マカロニ・キャベツ・きゅうり・コーン	584	18.7	1.2
			マカロニサラダ	バナナ	クラッカー	チョコチップ蒸しパン		519	15.9	1.1
17	水	ごはん	カツオフライ	味噌汁	お茶	牛乳	米/鯉/さつま揚げ・切干大根・椎茸・グリーンピース/油揚げ・じゃが芋・小松菜	616	27.9	1.8
			切干大根の甘煮	ヨーグルト	チーズ	セサミスコーン		531	25.8	1.7
18	木	ごはん	鶏肉の照り焼き	コンソメスープ	お茶	牛乳・チーズ	米/鶏肉/もやし・きゅうり・人参・きゅうり/ベーコン・大根・えのき・コーン・ピーマン	576	27.6	2.1
			もやしのナムル	ゼリー	バナナチップ	たこ焼き		471	22.8	1.7
19	金	ごはん	カジキの胡麻だれ焼き	豆乳スープ	お茶	牛乳	米/カジキ/ほうれん草・人参・もやし/白菜・かぶ・しめじ・人参	590	23	1.1
			ほうれん草のおかか和え	みかん	おせんべい	クリームサンド		522	20.8	1
20	土	中華麺	あんかけ焼きそば	野菜スープ	お茶	牛乳	中華麺・豚肉・なると・白菜・玉ねぎ・椎茸・人参・ピーマン/チキンナゲット/マカロニ・南瓜・玉ねぎ	559	26.3	3.3
			チキンナゲット	バナナ	チーズ	ブルーベリークレープ		494	23.3	2.9
21	日	*お弁当対応になります(園で用意します)*		お茶 バナナチップ	牛乳 サッポロポテト					
22	月	ごはん	鯖のカレー竜田揚げ	味噌汁	牛乳	バナナ豆乳・ウエハース	米/鯖/油揚げ・ほうれん草・小松菜・きゅうり/さつま芋・人参・玉ねぎ・浅葱	605	20.9	1.6
			ほうれん草のお浸し	ゼリー	クラッカー	フルーツヨーグルト		603	22.4	1.5
23	火	ごはん	ポークチャップ		お茶	牛乳	米/豚肉・にんにく・玉ねぎ・人参・玉ねぎ・しめじ・筍・ピーマン/春雨・もやし・人参・きゅうり・コーン	623	23.2	1
			春雨サラダ	グレープフルーツ	小魚	そぼろおにぎり		526	23.3	1.4
24	水	ごはん	麻婆豆腐丼		お茶	牛乳・ハッピーターン	米/豚肉・豆腐・にんにく・生姜・筍・椎茸・長葱・にら/キャベツ・人参・きゅうり・コーン	693	20.8	2.4
			キャベツのレモン醤油和え	バナナ	おせんべい	コーンフレーク		597	17.5	2
25	木	ごはん	鯖の西京焼き	かき玉汁	お茶	牛乳	米/鯖・鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・いんげん/鶏卵・玉ねぎ・ほうれん草・椎茸	604	22.6	1.6
			じゃが芋のそぼろ煮	みかん	チーズ	りんごカップケーキ		552	22	1.5
26	金	ごはん	親子丼		お茶	牛乳	米/高野豆腐・鶏肉・鶏卵・玉ねぎ・人参・しめじ・三つ葉/切干大根・小松菜・人参・コーン	567	22.5	2.1
			切干大根のナムル	ゼリー	バナナチップ	アメリカンドック		465	18.3	2.3
27	土	ナン	キーマカレー	コンソメスープ	お茶	牛乳	ナン/大豆・豚肉・玉ねぎ・人参・にんにく・生姜・トマト/ブロッコリー・きゅうり・コーン/キャベツ・人参・玉ねぎ	635	23.4	2.7
			ブロッコリーサラダ	オレンジ	おせんべい	キャラメルコーン		552	19.7	2.3
28	日	*お弁当対応になります(園で用意します)*		お茶 チーズ	牛乳 バナナスティックケーキ					
29	月	ごはん	すき焼き風煮		お茶	牛乳	米/豆腐・豚肉・人参・白菜・白滝・しめじ・長葱/じゃが芋・人参・きゅうり・コーン	649	24.3	2.7
			ポテトサラダ	バナナ	クラッカー	肉まん		571	20.4	1.6
30	火	パン	シチュー		お茶	牛乳	バターロール/ミートボール・人参・玉ねぎ・南瓜・ブロッコリー/油揚げ・もやし・小松菜	615	20.4	1.9
			小松菜のお浸し	オレンジ	小魚	焼おにぎり		519	21	3
31	水	ごはん	鱈のトマトソースかけ	ほうれん草のミルクスープ	お茶	牛乳	米/鱈・生姜・玉ねぎ・大豆・竹輪・牛蒡・人参・蓮根・いんげん/ベーコン・ほうれん草・人参・玉ねぎ	560	20.2	1.3
			五目きんぴら	ゼリー	バナナチップ	スイートポテト		463	17.7	1.1
					平均	600	23.7	2.1		
						521	21.5	1.9		

献立内容は変更する場合があります。あらかじめご了承ください