



1月の献立



R3年度

新町かぜいろ
こども園

日	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	土	***休園***							
2	日	*お弁当対応となります(園で用意します)*							
3	月	*お弁当対応となります(園で用意します)*							
4	火	ごはん 松風焼 磯香和え	お吸い物 オレンジ	お茶 バナナチップ	牛乳 ゼリー、おせんべい	米/豚肉・鶏肉・玉葱・人参・鶏卵/なると・小松菜・キャベツ・きゅうり・わかめ/豆腐・ほうれん草・しいたけ	540 433	17.5 13.6	1.7 1.3
5	水	うどん 五目あんかけうどん ツナサラダ	バナナ	お茶 おせんべい	牛乳 クリーンパン	うどん・鶏肉・人参・大根・長葱・しめじ/ツナ・キャベツ・人参・きゅうり・コーン	445 403	15.8 13.7	2.1 1.8
6	木	ごはん カジキのトマトソース マカロニサラダ	わかめスープ キウイフルーツ	お茶 かみかみ昆布	牛乳 ホットケーキ	米/カジキ・玉葱・トマト/マカロニ・キャベツ・人参・きゅうり・コーン/わかめ・長葱・しいたけ・コーン	541 461	21.2 18.8	1.8 1.5
7	金	ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き ほうれん草ともやしのナムル	コンソメスープ チーズ	牛乳 クラッカー	豆乳 フライドポテト(カレー)	米/鶏肉・長葱・生姜・にんにく/ほうれん草・もやし・人参/人参・大根・しいたけ・ピーマン	467 474	21.4 21.1	2.2 2
8	土	ごはん 肉じゃが 小松菜の和え物	味噌汁 ゼリー	お茶 小魚	牛乳 クレープ	米/豚肉・じゃが芋・玉葱・人参/小松菜・もやし・きゅうり/大根・長葱・じゃが芋	505 432	20.3 20.9	1.6 1.9
9	日	*お弁当対応となります(園で用意します)*							
10	月	*お弁当対応となります(園で用意します)*							
11	火	わかめごはん 鶏の唐揚げ ジャーマンポテト	野菜スープ グレープフルーツ	お茶 チーズ	牛乳 抹茶スコーン	米・わかめ/鶏肉・生姜・にんにく/じゃが芋・ツナ・玉葱/玉葱・大根・セロリ・キャベツ・人参・トマト	533 456	20.4 17.8	1.7 1.5
12	水	パスタ カルボナーラ 春雨サラダ	バナナ	お茶 おせんべい	牛乳 たご焼き	スパゲティ・ベーコン・玉葱・しめじ/春雨・きゅうり・人参	595 556	21.6 20.1	1 0.9
13	木	ごはん カレイのパン粉焼き 小松菜のお浸し	味噌汁 ゼリー	牛乳 バナナチップ	豆乳 ピザトースト	米/カレイ・パン粉/小松菜・えのき・人参/大根・しめじ・長葱・厚揚げ	502 489	24.6 25.2	2.6 2.7
14	金	エビピラフ メンチカツ ミモザサラダ	ミネストローネ みかん	お茶 かみかみ昆布	牛乳 ケーキ	米・エビ・玉葱・人参・ピーマン/メンチカツ/鶏卵・キャベツ・きゅうり/ベーコン・にんにく/じゃが芋・キャベツ・玉葱・トマト	659 600	21.4 20.7	2.6 2.2
15	土	ごはん 鯖の味噌煮 蓮根のきんぴら	お吸い物 キウイフルーツ	お茶 チーズ	牛乳 豆乳プリン	米/鯖・生姜/蓮根・人参・蒟蒻/小松菜・玉葱・しめじ	498 416	21.9 18.5	2.8 2.4
16	日	*お弁当対応となります(園で用意します)*							
17	月	ごはん 鮭のポテト焼き ほうれん草のナムル	味噌汁 グレープフルーツ	お茶 かみかみ昆布	牛乳 レーズン蒸しパン	米/鮭・じゃが芋・パン粉/ほうれん草・もやし・人参・コーン/大根・人参・長葱・しめじ	484 440	21.6 19.8	1.5 1.3
18	火	ごはん 麻婆豆腐 もやしのゴマ酢和え	餃子 チーズ	牛乳 クラッカー	豆乳 いちごサンドパン	米/豚肉・豆腐・大豆・椎茸・筍・長葱・ニラ・にんにく・生姜/もやし・人参・いんげん/餃子	599 554	24.1 23.1	2.1 2.3
19	水	ごはん 豆カレー わかめサラダ	オレンジ	お茶 おせんべい	牛乳 みたらし団子	米/豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・大豆・トマト・にんにく/なると・わかめ・きゅうり・小松菜	599 502	18.2 15.1	2.7 2.3
20	木	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのサラダ	トマトと卵のスープ ゼリー	お茶 チーズ	牛乳 野菜チヂミ	米/鶏肉・マーマレード/ブロッコリー・カリフラワー・きゅうり・コーン/鶏卵・玉葱・人参・トマト	470 415	22.5 20.2	1.8 1.7
21	金	ごはん カジキのカレームニエル 鉄骨サラダ	味噌汁 キウイフルーツ	牛乳 バナナチップ	豆乳 チョコチップマフィン	米/カジキ・チーズ・ひじき・きゅうり・小松菜・コーン/南瓜・玉葱・浅葱	540 506	22.6 23	1.8 1.5
22	土	中華めん 焼きそば おかか和え	お吸い物 バナナ	お茶 小魚	牛乳 ビスコ・星たべよ	中華麺・豚肉・キャベツ・人参・玉葱・もやし/白菜・人参・きゅうり/豆腐・長葱・わかめ	591 508	17.5 18.8	2.2 2.4
23	日	*お弁当対応となります(園で用意します)*							
24	月	ごはん ブリの照り焼き ポテトサラダ	けんちん汁 ヨーグルト	お茶 かみかみ昆布	豆乳 マシュマロフレーク	米/鱈・生姜/じゃが芋・人参・きゅうり・コーン/豆腐・油揚げ・里芋・大根・人参・牛蒡・蒟蒻・浅葱	567 455	25.1 18.9	2 1.5
25	火	ごはん 豚肉の生姜焼き 蓮根サラダ	グレープフルーツ	お茶 バナナチップ	牛乳 しらすチーズトースト	米/豚肉・鶏肉・玉葱・人参・キャベツ・生姜/竹輪・蓮根・きゅうり・人参	530 436	22.7 18.4	2.3 1.9
26	水	うどん ちゃんぽん風うどん チャプチェ	みかん	お茶 おせんべい	牛乳 焼おにぎり	うどん・豚肉・白菜・玉葱・人参・筍・椎茸/春雨・ハム・人参・ピーマン・にんにく	533 466	18.6 15.7	2.1 1.8
27	木	ごはん アジフライ コールスローサラダ	コンソメスープ ゼリー	お茶 クラッカー	飲むヨーグルト マドレーヌ	米/鱈・鶏卵・パン粉/キャベツ・人参・きゅうり・コーン/玉葱・人参・椎茸	573 215	20.1 18.5	1.6 1.4
28	金	ごはん タンドリーチキン ナムル	豆乳スープ オレンジ	お茶 チーズ	牛乳 ハッピーターン・チョコイス	米/鶏肉・にんにく/ひじき・小松菜・きゅうり/白菜・大根・人参・しめじ	590 511	22.1 20	1.8 1.7
29	土	ごはん すき焼き風煮 ツナサラダ	味噌汁 キウイフルーツ	お茶 小魚	牛乳 ロールケーキ	米/豚肉・豆腐・長葱・人参・白菜・しめじ・白滝/ツナ・ブロッコリー・コーン・きゅうり/大根・ほうれん草・椎茸	542 456	21.4 21.7	1.7 1.9
30	日	*お弁当対応となります(園で用意します)*							
31	月	ごはん 肉団子のトマト煮 じゃこサラダ	バナナ	牛乳 クラッカー	豆乳 クロックムッシュ	米/鶏肉・玉葱・にんにく/南瓜・ピーマン・トマト/しらす・小松菜・もやし・きゅうり	541 544	21.1 22.5	2 1.5
					平均	541 466	21.1 19.4	2 1.8	

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