



# 1月の献立



R6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 水	***休園***						
2 木	*お弁当対応となります*	麦茶 おせんべい	麦茶 さつま芋タルト				
3 金	*お弁当対応となります*	麦茶 バナナチップ	麦茶 ハッピーターン・クッキー				
4 土	わかめ ごはん	カレーのパン粉焼き キャベツの中華和え	味噌汁 ゼリー	麦茶 クラッカー	牛乳 バームクーヘン	米・わかめ/カレイ/キャベツ・人参・わかめ/豆腐・玉葱・人参・長葱	
5 日	*お弁当対応となります(園で用意します)*	麦茶 おせんべい	麦茶 ワッフル				
6 月	ごはん	回鍋肉 鉄骨サラダ	オレンジ	麦茶 チーズ	豆乳 おからスコーン	米/豚肉・にんにく・生姜・玉葱・人参・しめじ・キャベツ・ピーマン/ひじき・きゅうり・小松菜・コーン・チーズ	
7 火	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き ピピンバ風サラダ	わかめスープ ゼリー	麦茶 バナナチップ	牛乳 コーンチーズトースト	米/鮭・キャベツ・人参・しめじ/豚肉・もやし・ほうれん草・人参/大根・菊・青梗菜・わかめ	
8 水	パン	クリームシチュー 磯香和え	バナナ	麦茶 クラッカー	牛乳 しらすおにぎり	バター・ロール/鶏肉・じゃが芋・ブロッコリー・玉葱・人参・コーン/なると・キャベツ・もやし・わかめ	
9 木	菜飯	たらの塩麹焼き 春雨サラダ	味噌汁 ゼリー	麦茶 おせんべい	飲むヨーグルト 星たべよ・ハーベスト	米・大根菜・鮭/春雨・きゅうり・人参・もやし/油揚げ・人参・しめじ・豆腐・長葱	
10 金	ごはん	ポークカレー もやしのおかか和え	みかん	麦茶 小魚	牛乳 スノーボール	米・豚肉・にんにく・じゃが芋・玉葱・人参・トマト/もやし・キャベツ・小松菜	
11 土	ごはん	鶏肉の塩唐揚げ キャベツのマヨ和え	お吸い物 ゼリー	麦茶 バナナチップ	牛乳 おせんべい・クッキー	米/鶏肉・にんにく・生姜・竹輪・キャベツ・きゅうり/大根・人参・えのき・小松菜	
12 日	*お弁当対応となります(園で用意します)*	麦茶 クラッカー	麦茶 えびせん				
13 月	*お弁当対応となります(園で用意します)*	麦茶 おせんべい	麦茶 りんごタルト				
14 火	ごはん	厚揚げのオイスター煮 ツナサラダ	バナナ	麦茶 チーズ	牛乳 ふかし芋	米/豚肉・厚揚げ/人参・玉葱・椎茸・長葱・菊/ツナ・キャベツ・小松菜・きゅうり・コーン	
15 水	ピラフ	鶏肉のミラノ風 ブロッコリーのサラダ	中華風コンソープ オレンジ	麦茶 バナナチップ	牛乳 ショコラ	米・玉葱・人参・ピーマン/鶏肉・玉葱・トマト・チーズ/ブロッコリー・きゅうり/コーン・鶏卵	
16 木	ごはん	鯖のかれー竜田 切干大根のごま酢和え	味噌汁 ゼリー	麦茶 クラッカー	牛乳 たぬきむすび	米/鯖/切干大根・きゅうり/もやし/豆腐・玉葱・椎茸・浅葱	
17 金	ごはん	ずき焼き風煮 ポテトサラダ	ヨーグルト	麦茶 小魚	牛乳 ココア蒸しパン	米/豚肉・豆腐・長葱・人参・白菜・しめじ・白滝/じゃが芋・人参・きゅうり・コーン	
18 土	パスタ	ミートソーススパゲティ 小松菜の和え物	コンソメスープ バナナ	麦茶 おせんべい	牛乳 クリームパン	スパゲティ・豚肉・人参・玉葱・トマト/竹輪・ひじき・小松菜・コーン/キャベツ・大根・人参・ピーマン	
19 日	*お弁当対応となります(園で用意します)*	麦茶 バナナチップ	麦茶 パクンチョコ				
20 月	ごはん	カジキのタルタルソース きんぴら	味噌汁 ゼリー	麦茶 クラッカー	豆乳 フライドポテト	米/カジキ・鶏卵/大豆・牛蒡・蓮根・人参・いんげん/さつま芋・玉葱・えのき・浅葱	
21 火	うどん	野菜あんかけうどん 小松菜の胡麻和え	焼売 ゼリー	麦茶 チーズ	牛乳 塩昆布おにぎり	うどん・鶏肉・なると・白菜・人参・大根・しめじ・長葱/焼売/竹輪・小松菜・もやし・人参	
22 水	ごはん	親子丼 キャベツの塩ナムル	バナナ	麦茶 小魚	牛乳 たこ焼き	米・鶏肉・鶏卵・玉葱・人参・しめじ・三つ葉/キャベツ・もやし・わかめ	
23 木	ごはん	鯖の西京焼き わかめサラダ	野菜スープ ゼリー	麦茶 おせんべい	豆乳 ポテコ/角チーズ	米/鯖・なると・わかめ・きゅうり/ほうれん草・もやし・コーン/玉葱・人参・南瓜・キャベツ	
24 金	ごはん	ポークチャップ ひじきの中華和え	グレープフルーツ	麦茶 バナナチップ	牛乳 クリームサンド	米/豚肉・にんにく・玉葱・人参・しめじ・いんげん/ひじき・小松菜・きゅうり・コーン	
25 土	ごはん	たらの野菜あんかけ さつま芋サラダ	中華風スープ オレンジ	麦茶 クラッカー	ジョア いちごクレープ	米/鮭・玉葱・人参・ピーマン・椎茸/さつま芋・人参・きゅうり・コーン/大根・人参・しめじ・にら	
26 日	*お弁当対応となります(園で用意します)*	麦茶 おせんべい	麦茶 キャラメルコーン				
27 月	ごはん	肉じゃが マカロニサラダ	バナナ	麦茶 チーズ	牛乳 いなり寿司	米/豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・いんげん・白滝/マカロニ・鶏卵・キャベツ・きゅうり・コーン	
28 火	ごはん	ホキフライ 切干大根の甘煮	豚汁 ゼリー	麦茶 バナナチップ	牛乳 クロックムッシュ	米/ホキフライ/さつま揚げ/切干大根・人参・椎茸・グリーンピース/豚肉・大根・人参・牛蒡・しめじ・蒟蒻・長葱	
29 水	わかめ ごはん	鶏肉のねぎ塩焼き じゃこサラダ	かきたま汁 オレンジ	麦茶 小魚	牛乳 南瓜のカップケーキ	米・わかめ/鶏肉・生姜・にんにく・長葱/しらす・小松菜・もやし・きゅうり/鶏卵・玉葱・椎茸・三つ葉	
30 木	ごはん	鮭のあげほの焼き 干草和え	コンソメスープ ゼリー	麦茶 クラッカー	牛乳 今川焼き	米/鮭・人参・チーズ/鶏卵/ほうれん草・キャベツ・人参・もやし/大根・人参・ピーマン・玉葱	
31 金	ごはん	ハヤシライス ブロッコリーの和え物	春巻き グレープフルーツ	麦茶 おせんべい	牛乳 カステラ	米・豚肉・玉葱・人参・しめじ・エリンギ/グリーンピース/春巻き/ブロッコリー・コーン	
				平均	561	21.5	2.1
					487	19.4	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 \*

\* マヨネーズ・ハム・竹輪等、卵不使用の物を使用しています \*