

# 1月献立予定表



今月平均	エネルギー	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
未満児	479kcal	19.5	14.5	1.3
以上児	570kcal	21.3	16.0	1.6

日	曜	昼食	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	離乳食	おやつ		kcal <small>未満児 以上児</small>
							9時	15時	
2(木)~ 3日(金)		<b>年始休み</b>							
4	土	白菜と肉団子煮 マカロニサラダ 味噌汁 ご飯 グレープフルーツ	牛乳 豆腐 煮干し 魚肉ソーセージ 味噌 ミートボール	ごま油 マカロニ マヨネーズ 米 押麦	白菜 人参 玉葱 青梗菜 椎茸 コーン きゅうり ほうれん草 グレープフルーツ	肉団子 マカロニ煮	牛乳	野菜ジュース お菓子	未443 以518
6	月	かぼちゃカレー ひじきのごまマヨ和え 麦茶 バナナ ご飯	牛乳 鶏肉 スキム まぐろ油漬缶詰 牛乳 乳酸菌飲料 チーズ カレー	マヨネーズ ごま 米 押麦	南瓜 人参 コーン 玉葱 にんにく 生姜 ピーマン ひじき キャベツ ブロッコリー バナナ レモン果汁	南瓜煮 ひじき煮	牛乳	カルピスラッシー お菓子 チーズ	494 629
7	火	松風焼き <b>昆布豆</b> こまつなふりかけ 味噌汁 キウイ ご飯	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 スキム 味噌 卵 大豆 凍り豆腐 油揚げ 煮干し	パン粉 きび砂糖 ごま ごま油 米 押麦	葱 玉葱 ピーマン 昆布 人参 椎茸 絹さや キャベツ 小松菜 キウイ	鶏団子 大豆煮	牛乳	ミロ お菓子 小魚	438 554
8	水	たらの海苔フライ <b>切り干し大根のカレー炒め</b> 卵スープ オレンジ ご飯	ヨーグルト たら 卵 ハム スキム 味噌 コンソメ カレー	薄力粉 パン粉 油 しゅうまいの皮 米 押麦 もち米 ごま 片栗粉	のり 切り干し大根 人参 もやし ピーマン 葱 オレンジ	煮魚 切り干し煮	ヨーグルト	麦茶 <b>五平もち</b>	443 598
9	木	豆腐の焼ナゲット <b>ブロッコリー炒め</b> スープ バナナ ゆかりご飯	牛乳 豆腐 おから まぐろ油漬缶詰 卵 スキム 魚肉ソーセージ ハム ヨーグルト コンソメ	薄力粉 油 バター 麩 米 きび砂糖	葱 人参 トマト ブロッコリー 青梗菜 バナナ	豆腐煮 コンソメ煮	牛乳	飲むヨーグルト ココアがんづき	457 534
10	金	*お弁当の日 (ちゅうりっぷ・すみれ・さくら組はお弁当を持って登園して下さい。)							
		肉じゃが <b>すき昆布サラダ</b> 味噌汁 みかん ご飯	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 煮干し 味噌 ジョア チーズ ハム	じゃが芋 しらたき きび砂糖 ごま 米 押麦 ハムチーズパン	人参 玉葱 きゅうり グリンピース 椎茸 刻み昆布 もやし 葱 みかん	そばろ煮 昆布煮	牛乳	ジョア <b>ハムチーズパン</b>	521 534
11	土	豚チーズサント' シュウマイ <b>野菜サラダ</b> 味噌汁 グレープフルーツ ごま塩ご飯	ヨーグルト 豚肉 チーズ 油揚げ 魚肉ソーセージ 豆腐 煮干し 味噌 牛乳	しゅうまいの皮 マカロニ マヨネーズ 米 押麦	キャベツ 人参 葱 グレープフルーツ	豚煮 野菜煮	ヨーグルト	牛乳 お菓子	537 653
14	火	<b>鶏のレモン焼き</b> <b>厚揚げカレー煮</b> 味噌汁 バナナ ご飯	牛乳 鶏肉 生揚げ 煮干し 味噌 スキム カレー	米 押麦	レモン 玉葱 人参 筍 椎茸 白菜 バナナ	鶏煮 豆腐煮	牛乳	ミロ お菓子	506 608
15	水	スパゲティーナポリタン 若布サラダ スープ みかん <b>食パン</b>	牛乳 ベーコン 竹輪 チーズ ヨーグルト コンソメ	スパゲティー きび砂糖 油 食パン	玉葱 人参 にんにく トマト ピーマン 若布 キャベツ コーン 大根 椎茸 みかん バナナ	トマト煮 若布煮	牛乳	フルーツヨーグルト ビスケット	509 545
16	木	大根のオイスター煮 ポテトサラダ すまし汁 <b>りんご</b> ご飯	ヨーグルト 豚ひき肉 魚肉ソーセージ 豆腐 ミートボール 牛乳	片栗粉 ごま油 じゃが芋 マカロニ マヨネーズ 米 押麦 薄力粉 油	大根 人参 えのき 生姜 にんにく コーン グリンピース 葱 りんご	大根煮 ポテト煮	ヨーグルト	麦茶 <b>肉まん</b>	495 579
17	金	<b>カツオの竜田揚げ</b> <b>すき昆布サラダ</b> 味噌汁 ゆかりご飯 グレープフルーツ	ヨーグルト かつお 味噌 煮干し 牛乳	片栗粉 油 ごま じゃが芋 米 押麦	生姜 にんにく 人参 刻み昆布 もやし きゅうり 玉葱 若布 グレープフルーツ	煮魚 昆布煮	ヨーグルト	ミルクココア お菓子	465 535
18	土	ハヤシライス <b>ブロッコリーサラダ</b> 麦茶 バナナ ご飯	牛乳 豚肉 ジョア ハヤシルウ	じゃが芋 薄力粉 マカロニ マヨネーズ 米 押麦	玉葱 人参 トマト グリンピース にんにく ブロッコリー バナナ	トマト煮 コンソメ煮	牛乳	ジョア お菓子	511 599

20	月	チーズ焼 マカロニサラダ <b>沢煮わん</b> グレープフルーツ ご飯	牛乳 鶏ひき肉 卵 チーズ 魚肉ソーセージ スキム	パン粉 ごま マカロニ マヨネーズ 片栗粉 米 押麦	玉葱 ひじき 人参 キャベツ コーン きゅうり 大根 ごぼう しめじ 葱 グレープフルーツ	肉団子 マカロニ煮	牛乳	ミルクティー お菓子	464 600
21	火	<b>※誕生会</b>							
		<b>ちりめんごはん</b> クリスピーチキン ポパイサラダ すまし汁 ケーキ	ヨーグルト しらす 牛乳 油揚げ 鶏肉 豆腐	米 油 マヨネーズ コーンフレーク マカロニ ごま ケーキ	人参 しめじ ひじき ほうれん草 コーン 大根 葱 みかん缶 バナナ	鶏煮 ポパイ煮	ヨーグルト	牛乳 バナナ せんべい	567 659
22	水	ココット蒸し 白菜の和え物 味噌汁 みかん ふりかけご飯	ヨーグルト 豚ひき肉 卵 竹輪 油揚げ 豆腐 煮干し 味噌 豆乳	ごま 米 押麦 かぼちゃパン	人参 玉葱 トマト 白菜 小松菜 みかん 南瓜	そばろ煮 煮浸し	ヨーグルト	豆乳 かぼちゃパン	450 586
23	木	<b>鮭のコーン焼き</b> うの花炒め <b>すいとん</b> オレンジ ごま塩ご飯	牛乳 鮭 おから 豚ひき肉 凍り豆腐 油揚げ スキム 煮干し	マヨネーズ 薄力粉 米 押麦	コーン 玉葱 ピーマン 人参 ひじき 白菜 いんげん しめじ 葱 オレンジ	煮魚 おから煮	牛乳	ミルクココア お菓子 <b>小魚</b>	488 570
		豚大根 ツナポパイサラダ すまし汁 <b>りんご</b> ご飯	ヨーグルト 豚肉 豆腐 かつお油漬缶 牛乳	マカロニ ごま 米 押麦 ミックス粉 バター	大根 人参 葱 ほうれん草 ひじき コーン えのき りんご 小松菜	大根煮 ポパイ煮	ヨーグルト	牛乳 こまつなスコーン	533 627
25	土	チャプチェ ツナ和え 味噌汁 グレープフルーツ ご飯	牛乳 豚ひき肉 味噌 煮干し まぐろ油漬缶	春雨 片栗粉 マカロニ 米 押麦	ピーマン 人参 椎茸 にんにく 生姜 玉葱 ほうれん草 しめじ グレープフルーツ	春雨煮 マカロニ煮	牛乳	ミルクココア お菓子	451 614
		<b>高野豆腐の卵とじ</b> <b>もやしのナムル</b> 味噌汁 キウイ ご飯	牛乳 卵 鶏ひき肉 凍り豆腐 竹輪 煮干し 味噌 ジョア チーズ	ごま油 米 押麦	人参 玉葱 椎茸 小松菜 もやし 大根 きゅうり 若布 キウイ	卵とじ もやし煮	牛乳	ジョア お菓子 <b>チーズ</b>	519 585
28	火	<b>五目納豆</b> <b>大根のツナ炒め</b> 味噌汁 バナナ ご飯	ヨーグルト 納豆 卵 しらす ハム 油揚げ まぐろ油漬缶 煮干し 味噌 スキム きな粉	米 押麦 上新粉 油 きび砂糖	ほうれん草 人参 大根 玉葱 白菜 バナナ 南瓜	納豆煮 大根煮	ヨーグルト	麦茶 <b>かぼちゃもち</b>	450 532
		鶏肉のりんご焼き ポテトサラダ <b>けんちん汁</b> ご飯 グレープフルーツ	ヨーグルト 鶏肉 豆腐 魚肉ソーセージ 油揚げ 牛乳	じゃが芋 マヨネーズ こんにゃく 米 押麦	生姜 りんご いんげん 人参 きゅうり コーン 大根 ごぼう れんこん 葱 グレープフルーツ	鶏煮 ポテト煮	ヨーグルト	牛乳 お菓子	423 603
30	木	鯖のおろし煮 <b>五目和え</b> ひじき佃煮 すまし汁 オレンジ ご飯	牛乳 さば 豆腐 乳酸菌飲料 煮干し	米 押麦	大根 葱 ほうれん草 人参 もやし ひじき えのき オレンジ レモン果汁	煮魚 野菜煮	牛乳	カルピスラッシー お菓子 <b>小魚</b>	401 525
		<b>豆腐の肉巻き</b> かぼちゃのそばろ煮 味噌汁 キウイ ゆかりご飯	ヨーグルト 豚肉 豆腐 豚ひき肉 煮干し 味噌 油揚げ かまぼこ	ごま油 片栗粉 麩 米 押麦 ゆでうどん	南瓜 人参 キャベツ グリンピース キウイ ほうれん草	肉豆腐 そばろ煮	ヨーグルト	うどん	442 519



おすすめレシピ

★豚肉のりんご焼き★

【材料】

- ・豚ロース生姜焼き用 5枚
- ・おろし生姜 少々
- ・りんご 1/2個
- ・料理酒 大さじ1/2
- ・めんつゆ 大さじ1
- ・みりん 大さじ1/2

【作り方】

- ①豚肉を、生姜・皮ごとすりおろしたりんご・料理酒・めんつゆ・みりに漬ける。
- ②①をフライパンで焼く。りんごたれを煮詰めて、焼き上がった肉にかけてできあがり。



◎太字は、カミカミメニュー、

♥マークは新メニューです。

◇りんごに含まれる栄養・効能◇

- ・塩分の摂りすぎを調整する「カリウム」
- ・鉄分の吸収を促す「ビタミンC」
- ・老化対策に役立つ「ポリフェノール」
- ・血糖値の上昇を抑える「水溶性食物繊維」
- ・腸内環境を整える「不溶性食物繊維」
- ・炎症を癒す「リンゴ酸」

