

令和3年 1月分 献立表

日 曜	献立名	材 料 名		おやつ	栄 養 価	
		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
4	ゆかりごはん さばのかおりやき すのめ えのきのちきんすーぶ みかん	水稲穀粒(精白米)／三温糖 ★薄力粉／黒砂糖	まさば／★しらす干し(半 乾燥品)／カットわかめ／ 鶏若鶏肉胸(皮なし)・小間 ★脱脂粉乳／★牛乳	にんにく／きゅうり／よ う／★玉葱／にんじん／え んじょう／★きゅうり／温州 蜜柑／干しぶどう	くろむしぼん ぎゅうにゅう	1114 - 601 kcal たんぱく 24.9 g 脂 質 13.4 g 食塩相当 1.7 g
5	かれーうどん かぼちゃのさらだ ほうろすーぶ りんご	★干しうどん(乾)／三温糖 ／かたくり粉／じゃがいも ★マヨネーズ(アレル用) ★食パン(市販品) ／白ごま	鶏胸肉モモ(皮付)・小間 ★なと／★ローズハム ★棒チーズ／さくらえび (素干し)	ごまつな／ねぎ／西洋かほ ちや／とうもろこし缶詰 (糖)／★きゅうり／トマト ／★サラダ菜／りんご／パセ リ	えびとーすと おちや	1114 - 595 kcal たんぱく 20.5 g 脂 質 21.0 g 食塩相当 4.9 g
6	ごはん ぶたにくときやべつのみそいため ませどあんさらだ ばなな	水稲穀粒(精白米)／三温糖 ／調合油／じゃがいも／★ マヨネーズ(アレル用)／ さつまいも	豚モモ(脂身付き)／米みそ (赤色辛みそ)／★ローズハ ム 半分2mm千切／寒天 クック／★牛乳	キャベツ／青ピーマン／ね ぎ／きゅうり／にんじん ／トマト／ばなな	いもようかん ぎゅうにゅう	1114 - 563 kcal たんぱく 16.3 g 脂 質 15.3 g 食塩相当 1.3 g
7	しょくぼん(じゃむ) とりにくのまよねーずやき かかってーちんすーぼと みねすとろんすーぶ きょうい	★食パン(市販品)／★ソ フトタイプマーガリン／★ パン粉(乾燥)／じゃがいも ★マカロニ／★無塩パ ター／水稲穀粒(精白米)	鶏成鶏肉モモ(皮付き)／★ 牛乳／★カテージチーズ ★ベーコン／絹ごし豆腐	いちごジャム／マッシュル ーム／★玉葱／にんじん ／ペスト／青ピーマン／に んじん／★キウイ／せり ／だいこん葉／かぶ	ななくさか おちや	1114 - 558 kcal たんぱく 21.3 g 脂 質 17.9 g 食塩相当 2.7 g
8	うしさんごはん ちゅーりっぷからあげ ぶろこーりーとかにのさらだ ばいながつる	水稲穀粒(精白米)／★マヨ ネーズ(アレル用)／★ ショートケーキ	焼きのり／★チューリップ から揚げ／ずわいがに(水 煮缶詰)	サラダ菜／ミニトマト ／★きゅうり／★きゅうり ／パインアップル	けーき おちや	1114 - 595 kcal たんぱく 21.6 g 脂 質 20.8 g 食塩相当 0.5 g
9	にくうどん さつまいものおれんにじ ほうろすーぶ ふるーつ	★干しうどん(乾)／三温糖 ／さつまいも／★無塩パ ター／かりんとう(黒)／衛 生ポ－ロ	豚モモ(脂肪なし)／★棒 チーズ／★牛乳	ほうれんそう／にんじん ／ねぎ／オレシージュース 100%／バナナ	おかし ぎゅうにゅう	1114 - 607 kcal たんぱく 20.3 g 脂 質 11.4 g 食塩相当 3.9 g
12	ちゅうかあんかけそば ぶろこーりーごまあえ わかめすーぶ ばなな	★中華めん(生)／調合油 ／かたくり粉／白ごま／三温 糖／★食パン(市販品)	豚モモ(脂肪なし)／★うず ら卵(水煮缶詰)／わかめ ／★ローズハム／★ビザ用チ ーズ／★カルピス(5倍希 釈時)	きくらげ(乾)／にんじん ／はくさい／ら／ねぎ／ブ ロッコリー／かりフラワー ／バナナ／玉葱／青ピー マン	ひざとーすと かるびす	1114 - 538 kcal たんぱく 21.3 g 脂 質 10.9 g 食塩相当 3.8 g
13	かれーらいつ だいのさらだ ぶらうすーぶ きょうい	水稲穀粒(はいが精米)／ じゃがいも／★マヨネーズ (アレル用)／★マカロニ ／黒砂糖／三温糖	豚モモ(脂身付き)／まぐろ 缶詰(油漬ﾌﾗｲﾄ)／調製 豆乳／きな粉(大豆)／★ 牛乳	玉葱／にんじん／りんご ／大根(福神漬)／だいこん ／きゅうり／キャベツ／赤 ピーマン／パセリ／★キウ イ	こくとまかるにあべか ぎゅうにゅう	1114 - 630 kcal たんぱく 19.6 g 脂 質 17.3 g 食塩相当 2.3 g
14	ころころぼん しるみさかなのほわれ おんやさいさらだ かぼちゃのみるくすーぶ みかん	★ココロパン／オリーフ ／★フレンチドレッシング ／水稲穀粒(はいが精米) ／白ごま／ごま油	むきかいかい／鶏若鶏肉ひき 肉／調製豆乳／豚ばら(脂 身付)／米みそ(甘みそ)	カリフラワー／ブロッコ リー／にんじん／南瓜パ ー／玉葱／ほうれんそう ／温州蜜柑(普通生)	にくまきおにぎり おちや	1114 - 543 kcal たんぱく 24.9 g 脂 質 19.6 g 食塩相当 2.0 g
15	わかめごはん まーぼとらふ さわにわん りんご	水稲穀粒(はいが精米)／調 合油／三温糖／ごま油／か たくり粉／じゃがいも／★ 無塩バター	わかめごはんのもと／押し 豆腐／豚ひき肉／米みそ (甘みそ)／八丁みそ／豚モ モ(脂肪なし)／油揚げ／★ 牛乳	ねぎ／干し椎茸／にら／に んにく(りん茎)／しょうが ／ごぼう／キャベツ／にん じん／さやえんどう／りん ご	じゃがはた ぎゅうにゅう	1114 - 562 kcal たんぱく 20.9 g 脂 質 17.3 g 食塩相当 1.8 g
16	すばげつていーなほりた きゅうりごーんのさらだ はくさいとささみのすーぶ ふるーつ	★マカロニ・スパゲッティ ／調合油／★マヨネーズ (アレル用)／かりんとう (黒)／衛生ポ－ロ	まぐろ缶詰(油漬ﾌﾗｲﾄ)／ ★パルメザンチーズ／鶏 若鶏肉ささみ(ゆで)／★牛 乳	マッシュルーム(水煮缶詰) ／玉葱／にんじん／青ピー マン／きゅうり／とうもろ こし缶詰(糖)／トマト ／はくさい／バナナ	おかし ぎゅうにゅう	1114 - 559 kcal たんぱく 19.8 g 脂 質 15.0 g 食塩相当 1.1 g
18	ひーずごはん とりのさつぱりやき ごまみそあえ わかめすーぶ きょうい	水稲穀粒(精白米)／三温糖 ／白ごま／はちみつ／上白 糖／★薄力粉	鶏成鶏肉モモ(皮付き)／米 みそ(甘みそ)／わかめ／★ ヨーグルト(全脂無糖)／★ 牛乳／調製豆乳／あずき (つぶ)	グリーンピース／しょうが ／にんじん／りんご／とうも ろこし／ほうれんそう／ねぎ ／レモン	おぐらむしぼん おちや	1114 - 626 kcal たんぱく 21.4 g 脂 質 15.1 g 食塩相当 1.7 g
19	きのこすばげつていー そーせーじさらだ ひすいすーぶ ばなな	★マカロニ・スパゲッティ ／オリーフ／三温糖／調 合油／★食パン(市販品)	★ベーコン・2mm千切り ／★ウィンナー／焼きのり ／★プロセスチーズ	トマト／えのきたけ／生し いたけ／玉葱／にんにく ／きゅうり／パイン／ブロッ コリー／レタス／ほうれん 草／マッシュルーム／バナ ナ	のりちーずらー おちや	1114 - 571 kcal たんぱく 18.5 g 脂 質 21.4 g 食塩相当 2.4 g
20	ゆかりごはん さばのかおりやき すのめ えのきのちきんすーぶ りんご	水稲穀粒(精白米)／三温糖 ／★薄力粉	まさば／★しらす干し(半 乾燥品)／カットわかめ ／鶏若鶏肉胸(皮なし)・小間 ／★クリームチーズ／★ク リーム(乳脂肪)／★たまご	にんにく(りん茎)／きゅう り／しょうが／玉葱／にん じん／えのきたけ／キャ ベツ／りんご／レモン	やきちーずけーき おちや	1114 - 615 kcal たんぱく 22.1 g 脂 質 26.4 g 食塩相当 1.6 g
21	しょくぼん らいつちゅー とまとのさらだ きょうい	★食パン(市販品)／じゃ がいも／オリーフ／オー ン／★マヨネーズ／三温 糖／水稲穀粒(精白米)	鶏成鶏肉モモ(皮なし)／調 製豆乳／米みそ(甘みそ) ／★プロセスチーズ 5mm角 ／かつお加工品(かつお節)	玉葱／にんじん／ブロッ コリー／トマト／きゅうり ／しそ葉／★キウイ	おかからーずおにぎり おちや	1114 - 613 kcal たんぱく 24.8 g 脂 質 16.1 g 食塩相当 6.2 g

令和3年 1月分 献立表

日 曜	献立名	材 料 名		おやつ	栄 養 価	
		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
22	わかめごはん なまあげとだいののみそいため たなきゅうり らんげんさいとはむのすーぶ おれんじ	水稲穀粒(はいが精米)／調 合油／三温糖／ごま油／か たくり粉／白ごま／★薄力 粉／★無塩バター／★わか め	わかめごはんのもと／生揚げ ／豚中堅焼肉／米みそ ／八丁みそ／★ローズハ ム／★脱脂粉乳／★卵／★ ヨーグルト	だいこん／たけのこ(水煮 缶詰)／きゅうり／チンゲ ツ／アインパレンシアオー レンジ	ちよこすーごん おちや	1114 - 598 kcal たんぱく 18.4 g 脂 質 20.7 g 食塩相当 1.9 g
23	やきそば ほうれんそうのごまあえ なめこじつ ふるーつ	★蒸し中華めん／調合油 ／白ごま／三温糖／塩せんべ い／揚げせんべい	豚肩ロース(脂身付)／あお のり／水稲豆腐／米みそ (甘みそ)／★牛乳	キャベツ／青ピーマン／ にんじん／りょくとうもろこ し／干し椎茸／ほうれんそう ／なめこ／ねぎ／バナナ	おかし ぎゅうにゅう	1114 - 571 kcal たんぱく 19.0 g 脂 質 14.5 g 食塩相当 2.2 g
25	ごはん さかなのねぎみそやき きやべつのごますあえ とりにくけんちんじる みかん	水稲穀粒(精白米)／ごま油 ／白ごま／調合油／三温糖 ／さといも／★薄力粉／★ 無塩バター	まさば／米みそ(甘みそ)／ 八丁みそ／カットわかめ ／鶏若鶏肉胸(皮なし)・小間 ／押し豆腐／★たまご／★ 脱脂粉乳／★牛乳	ねぎ／キャベツ／きゅうり ／赤ピーマン／にんじん ／ごぼう／温州蜜柑(普通 生)／ほうれん草ペースト	ほばいまだれ一ぬ ぎゅうにゅう	1114 - 654 kcal たんぱく 26.1 g 脂 質 23.0 g 食塩相当 1.6 g
26	らーめん ぶろこーりーとかにのさらだ びーちよーぐと	★干しうどん(乾)／★フレ ンチドレッシング／上白糖 ／水稲穀粒(はいが精米) ／調合油	豚肩ロース ブロック／★た まご／ずわいがに(水煮缶 詰)／★ヨーグルト(全脂無 糖)／納豆粒(バラ)500g ／★プロセスチーズ 5mm 角	ほうれんそう／とうもろこ し缶詰(糖)／ブロッコ リー／きゅうり／トマト ／ももダイスカット(黄桃) ／玉葱／にんじん	なつとうちやーはん おちや	1114 - 579 kcal たんぱく 23.6 g 脂 質 19.1 g 食塩相当 3.7 g
27	ごはん おみこころつけ きやべつとれーずんさらだ あおのみそしる ふるーつ	水稲穀粒(精白米)／じゃが いも／★薄力粉／★パン粉 ／★脱脂粉乳／★たまご ／油揚げ／米みそ(甘みそ) ／★牛乳	おみこ(新製法)／豚ひき肉 ／★脱脂粉乳／★たまご ／りんご／米みそ(甘みそ) ／★牛乳	玉葱／にんじん／キャベツ ／きゅうり／干しぶどう ／ごまつな／りんご／ほうれ ん草ペースト	こんこんふる ぎゅうにゅう	1114 - 831 kcal たんぱく 19.2 g 脂 質 17.3 g 食塩相当 1.5 g
28	れーずんらー たどりーちん ふるーつあえ きやべつとれーずんのすーぶ くれんぶふるーつ	★レーズンロール／三温糖 ／水稲穀粒(はいが精米) ／調合油	鶏成鶏肉モモ(皮付き)／★ ヨーグルト(全脂無糖)／は くさい／ごまつな／はく さい／キャベツ／とうも ろこし缶詰(糖)／グレープ フルーツ／ねぎ／にんじん	にんにく(りん茎)／しょう が／玉葱／ごまつな／はく さい／キャベツ／とうも ろこし缶詰(糖)／グレー フルーツ／ねぎ／にんじん	さくらえびちやーはん おちや	1114 - 459 kcal たんぱく 21.8 g 脂 質 16.4 g 食塩相当 2.1 g
29	ごはん せきいどうふ ごしきんげんやさいすーぶ ばなな	水稲穀粒(精白米)／調合油 ／三温糖／しらす／★食 パン(市販品)	押し豆腐／★たまご／鶏若 鶏肉ひき肉／★ベーコン ／2mm千切り／★ビザ用チ ーズ／★軟目ヨーグルト(ボ トル)	玉葱／にんじん／きやいん げん／ごぼう／れんごん ／青ピーマン／生しいたけ (菌床栽培、生)／はくさい ／バナナ／とうもろこし	ちーずごんとーすと のむよーぐと	1114 - 629 kcal たんぱく 23.9 g 脂 質 16.3 g 食塩相当 2.7 g
30	にくみそうどん みうくすーまめ ほうろすーぶ ふるーつ	★干しうどん(乾)／三温糖 ／さつまいも／★無塩パ ター	豚ひき肉／米みそ(赤色辛 みそ)／米みそ(甘みそ) ／うずら豆辛煮／★棒チ ーズ／★牛乳	玉葱／にんじん／ほうれん そう／りんご／バナナ	おかし ぎゅうにゅう	1114 - 613 kcal たんぱく 19.3 g 脂 質 16.7 g 食塩相当 4.0 g
					エネルギー 脂 質	586 kcal 17.4 g

明けましておめでとうございます

新年、明けましておめでとうございます。充実した冬休みを過ごされたことと思います。おうちでは、家族でたくさんコミュニケーションがとれたでしょうか。園ではみんながおもちのような粘りのある、強い精神力をもった子どもになってほしいと考えています。保護者のみなさんから「去年、より一段と成長した」と実感してもらえるように、よりいっそう努力してまいります。今年も、ご家庭のご協力とご理解を賜りますよう、よろしくお願ひ申し上げます。