

| 日曜日  | 食   | 3時              | 血や肉をつくるもの<br>の食料           | 力や体温をつくるもの<br>の食料                    | 体の調子をよく<br>するもの食料                      | エネルギー<br>[Kcal] |
|------|---|-----------------|----------------------------|--------------------------------------|--|-----------------|
| 4 木  | わかめうどん、ぎょうざ、ほうれん草のナムル、フルーツ                            | ブルーチェ (いちご) ☆   | わかめ、キヨーザ、牛乳                | うどん、ごま油、上白糖、ブルーチェの素                  | 長ねぎ、ほうれん草、玉葱、椎茸、人参、フルーツ                | 509             |
| 5 金  | ごはん、とり肉の甘辛焼き、ジャーマンポテト、みそ汁、フルーツ                        | おせんべい           | 鶏肉、ベーコン、味噌、豆腐              | 米、いりごま、じゃがいも、上白糖、サラダ油、おせんべい          | 玉ねぎ、小松菜、フルーツ、人参、椎茸                     | 521             |
| 6 土  | カレーライス、コロッケ、サラダ、フルーツ                                  | お菓子             | 豚肉、ツナ                      | 米、じゃがいも、お菓子、サラダ油、ミニコロッケ              | 人参、玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草、もやし、フルーツ             | 600             |
| 8 月  |   |                 |                            |                                      |  |                 |
| 9 火  | 七草風ごはん、ハンバーグ、シェルサラダ、みそ汁、新年たつどしゼリー                     | 大学芋 ☆           | ハンバーグ、味噌、油揚げ、わかめ           | 米、上白糖、さつま芋、シェルマカロニ、青りんごゼリー、オレンジゼリー   | 七草粥の素、菜めしの素、きゅうり、コーン、玉ねぎ、人参            | 581             |
| 10 水 | ハヤシライス、ハッシュドポテト、コールスローサラダ、みかん<br>★牛乳                  | かっぱえびせん         | 豚肉、牛乳                      | 米、サラダ油、ハッシュドポテト、上白糖、かっぱえびせん          | 人参、玉ねぎ、キャベツ、マッシュルーム、グリーンピース、きゅうり、みかん   | 583             |
| 11 木 | コッペパン、ポイルウインナー、ブロッコリーとツナのごまサラダ、かぶのクリームシチュー、バナナ        | わかめおにぎり ☆       | ウインナー、ツナ、鶏肉、牛乳、わかめ         | コッペパン、ごま、じゃがいも、米、サラダ油、上白糖            | ブロッコリー、コーン、玉ねぎ、人参、かぶ、ほうれん草、バナナ         | 580             |
| 12 金 | ごはん、サバのみそ煮、じゃがいものそぼろ炒め、かき玉汁、みかん                       | いちごのパウンドケーキ     | サバ、味噌、鶏卵                   | 米、上白糖、じゃがいも、サラダ油、片栗粉、いちごのパウダーケーキ     | しょうが、玉ねぎ、人参、グリーンピース、小松菜、みかん            | 521             |
| 13 土 | 肉うどん、春巻き、サラダ、フルーツ                                     | お菓子             | 豚肉、春巻、ツナ                   | うどん、サラダ油、上白糖、お菓子                     | 玉ねぎ、人参、椎茸、キャベツ、ほうれん草、もやし、フルーツ          | 590             |
| 15 月 | わかめごはん、とり肉のマーマレード焼き、厚焼玉子、冬瓜汁、黄桃缶                      | おせんべいとバナナ       | わかめ、鶏肉、鶏卵、油揚げ              | 米、サラダ油、上白糖、おせんべい                     | マーマレード、冬瓜、椎茸、人参、長ねぎ、黄桃缶、バナナ            | 530             |
| 16 火 | 食パン(ジャム付)、マカロニグラタン、キャベツのドレッシング和え、コンソメスープ、バナナ          | ごましおおにぎり ☆      | 鶏肉、ベーコン、ホワイトソース、牛乳、チーズ     | 食パン、いちごジャム、マカロニ、サラダ油、パン粉、米、ごま        | 玉ねぎ、ぶなしめじ、キャベツ、きゅうり、人参、バナナ             | 595             |
| 17 水 | ★お誕生会★<br>ごはん、からあげ、ツナポテトサラダ、もぐちゃんの冬やさいとん汁、カスタードロールケーキ | ぼんち揚げ           | 鶏肉、ツナ、味噌、豚肉                | 米、片栗粉、サラダ油、さといも、じゃがいも、カスタードケーキ、ぼんち揚げ | きゅうり、人参、ごぼう、大根、万能ねぎ                    | 590             |
| 18 木 | やしそば、肉シューマイ、ブロッコリーとしらすのうま塩サラダ、中華スープ、みかん<br>★牛乳        | りんごトースト ☆       | 豚肉、あおさ粉、肉シューマイ、しらす、ベーコン、牛乳 | 中華めん、サラダ油、ごま、ごま油、食パン、りんごジャム          | キャベツ、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、チンゲンサイ、みかん          | 581             |
| 19 金 | そぼろごはん、さけの照り焼き、さつまいもの甘煮、けんちん汁、バナナ                     | 安納芋ハウムクーヘン      | 豚肉、鮭、豆腐                    | 米、サラダ油、上白糖、さつまいも、さといも、安納芋パウダー        | ごぼう、人参、長ねぎ、椎茸、バナナ                      | 571             |
| 20 土 | ご飯、ハンバーグ、サラダ、味噌汁、フルーツ                                 | お菓子             | ハンバーグ、ツナ、味噌                | 米、片栗粉、じゃがいも、上白糖、サラダ油、お菓子             | キャベツ、人参、ほうれん草、もやし、玉ねぎ、フルーツ             | 568             |
| 22 月 | しょうゆラーメン、にくまん、もやしとウインナーの中華炒め、ぼんかん<br>★牛乳              | おせんべいとりんご       | チャーシュー、ウインナー、牛乳            | ラーメン、肉まん、上白糖、サラダ油、おせんべい              | 長ねぎ、もやし、キャベツ、人参、ほうれん草、ぼんかん、りんご         | 500             |
| 23 火 | ごはん、ちくぜん煮、栄養なっとう、みそ汁、りんご                              | いちごみるくクリームサンド ☆ | 鶏肉、納豆、しらす、チーズ、あおさ粉、糸かつお、味噌 | 米、さといも、サラダ油、上白糖、ごま、お菓子、食パン           | 苺、椎茸、人参、ごぼう、いんげん、いちご、長ねぎ、ほうれん草、玉ねぎ、りんご | 557             |
| 24 水 | ごはん、ミートボール酢豚、きゅうりサラダ、中華風コンソメスープ、バナナ<br>★牛乳            | ベジタべる           | ミートボール、鶏卵、牛乳               | 米、サラダ油、上白糖、片栗粉、ごま、ごま油、ベジタべる          | 玉ねぎ、人参、きゅうり、コーン、長ねぎ、ほうれん草、バナナ          | 580             |
| 25 木 | バターロール、メンチカツ、さつまいものクリームサラダ、コンソメスープ、いちごムース             | なめしおにぎり ☆       | メンチカツ、生クリーム、ベーコン           | バターロール、サラダ油、バター、さつまいも、上白糖、いちごジャム、米   | りんご、レーズン、玉ねぎ、白菜、人参、椎茸、菜飯の素             | 583             |
| 26 金 | ごはん、たらのかりん揚げ、はくさいの塩昆布和え、みそ汁、ぼんかん                      | たべっこどうぶつ        | たら、塩昆布、味噌(白)、油揚げ           | 米、片栗粉、サラダ油、上白糖、ごま油、たべっこどうぶつ          | 白菜、きゅうり、かぶ、かぶの葉、みかん                    | 569             |
| 27 土 | ご飯、唐揚げ、サラダ、味噌汁、ゼリー                                    | お菓子             | 鶏肉、ツナ、味噌                   | 米、片栗粉、上白糖、サラダ油、お菓子                   | キャベツ、人参、ほうれん草、もやし、大根、なめこ、長ねぎ、フルーツ      | 528             |
| 29 月 | ごはん、じゃがいもとぶた肉のてりやき、ひじきの炒め煮、みそ汁、ぼんかん                   | 黒糖ロールケーキ        | 豚肉、ひじき、大豆、枝豆、油揚げ、味噌、豆腐     | 米、じゃがいも、上白糖、サラダ油、黒糖ロールケーキ            | 菜めしの素、玉ねぎ、人参、いんげん、なめこ、長ねぎ、ぼんかん         | 501             |
| 30 火 | カレーライス、白身魚のフリッター、フレンチサラダ、いちご<br>★牛乳                   | みかんバタートースト ☆    | 豚肉、白身魚、ツナ、牛乳、バター           | 米、じゃがいも、サラダ油、上白糖、食パン                 | 人参、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、いちご、みかん、缶         | 595             |
| 31 水 | ごはん、油淋鶏(ユーリンチー)、だいごんの中華風サラダ、かにかまとカブの中華スープ、みかん         | お菓子             | 鶏肉、かにかま、わかめ                | 米、片栗粉、サラダ油、上白糖、いりごま、ごま油、お菓子          | 長ねぎ、大根、きゅうり、コーン、かぶ、みかん                 | 555             |

★園ではじめて食べる食材がある場合には事前にご家庭で料理してお試しください。  
★乳児午前おやつは0、1才のみです。  
★食材の都合によりメニューを変更する事があります。

新しい年がスタートしました！  
1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。  
年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、  
温かいご飯をしっかりと食べて、一日を元気に過ごせるようにしましょう！  
1/9の給食は、七草ごはん、たつ年をイメージしたゼリーを食べて、  
みんなで新年をお祝いしましょう！

