



日付	献立	栄養価	からだを作る主な食品	熱や力になる主な食品	体の調子を整える主な食品
1 木	◎ごはん * 鶏肉のカレー焼き * ポテトのクリーム煮 * フロッキーのマリネ * マカロニのソテー * 白桃	エネルギー 317kcal たんぱく質 11.1g 脂質 6.2g 炭水化物 57.3g 塩分 1.0g	鶏肉・ツナ	米・小麦粉・マカロニ・砂糖・じゃがいも・油	ブロッコリー・玉ねぎ・コーン・ピーマン・白桃
2 金	◎ごはん * つみれのトマトソース * かまぼこ * ほうれん草のゴマきなこ和え * 豆乳ゼリー	エネルギー 288kcal たんぱく質 10.7g 脂質 3.9g 炭水化物 56.9g 塩分 1.2g	イワシ・タラ・大豆・かまぼこ・豆乳・きなこ	米・砂糖・ゴマ・油	玉ねぎ・人参・トマト・グリーンピース・ほうれん草
5 月	☆パンキンパン * コーンフライ * ミニアメリカンドッグ * 小松菜のスーフ煮 * さつまいもサラダ * 洋なし	エネルギー 361kcal たんぱく質 8.7g 脂質 13.8g 炭水化物 55.3g 塩分 1.4g	ツナ・豚肉・鶏肉・卵・乳製品	パン・小麦粉・パン粉・砂糖・じゃがいも・さつまいも・マーガリン・ノンエッグマヨネーズ・油	コーン・小松菜・人参・トマト・南瓜・洋なし
6 火	◎ごはん * 肉じゃが * フロッキーのゴマ和え * ちくわのりマヨ和え * りんご * 南瓜グラッセ	エネルギー 314kcal たんぱく質 9.6g 脂質 6.6g 炭水化物 58.1g 塩分 1.3g	豚肉・ちくわ・青のり	米・砂糖・ゴマ・じゃがいも・ノンエッグマヨネーズ・油	玉ねぎ・人参・白滝・グリーンピース・コーン・ブロッコリー・りんご
7 水	◎ごはん * ハンバーグデミソース * ハーフスパゲティ * チンゲン菜のソテー * 南瓜グラッセ * パイン	エネルギー 354kcal たんぱく質 9.6g 脂質 8.0g 炭水化物 62.3g 塩分 1.0g	鶏肉	米・スパゲティ・小麦粉・パン粉・砂糖・油	南瓜・トマト・人参・チンゲン菜・玉ねぎ・パインアップル
8 木	◎ごはん * 赤魚の西京焼き * 大豆とひじきの煮物 * さつまいもの天ぷら * 棒々鶏サラダ * 白桃	エネルギー 311kcal たんぱく質 13.0g 脂質 6.3g 炭水化物 53.8g 塩分 1.0g	赤魚・大豆・ひじき・鶏肉・乳製品	米・小麦粉・砂糖・ゴマ・さつまいも・油	人参・キャベツ・白桃
9 金	☆中華おこわ風ごはん * エビマヨ炒め * ケチャップポテト * スナッパエンドウボイル * チンゲン菜とわかめのサラダ * みかんゼリー	エネルギー 324kcal たんぱく質 12.5g 脂質 6.2g 炭水化物 57.5g 塩分 1.9g	鶏肉・エビ・わかめ	米・砂糖・じゃがいも・ゴマ油・ノンエッグマヨネーズ・油	玉ねぎ・コーン・チンゲン菜・スナップエンドウ・人参・トマト・椎茸・みかん果汁
13 火	◎ごはん * 鶏肉のから揚げ * しらすのきんぴら * 白菜とツナのコンソメ煮 * チーズ * りんご	エネルギー 317kcal たんぱく質 10.0g 脂質 8.8g 炭水化物 50.6g 塩分 1.0g	鶏肉・チーズ・ツナ	米・小麦粉・砂糖・油	人参・いんげん・白滝・白菜・りんご
14 水	☆チキンピラフ * タラのオーロラ焼き * キャベツと人参のソテー * コーンサラダ * ハッシュドポテト * いちご杏仁豆腐	エネルギー 357kcal たんぱく質 12.3g 脂質 10.3g 炭水化物 56.6g 塩分 1.4g	鶏肉・タラ・乳製品・かまぼこ	米・砂糖・じゃがいも・ノンエッグマヨネーズ・油	キャベツ・人参・コーン・マッシュルーム・トマト・パセリ
15 木	◎ごはん * わくわくハンバーグ * ほうれん草とコーンのソテー * タコスんウイナー * 青のりポテト * みかん	エネルギー 309kcal たんぱく質 8.9g 脂質 8.4g 炭水化物 52.5g 塩分 0.9g	豆腐・豚肉・牛肉・鶏肉・青のり	米・砂糖・じゃがいも・油	トマト・ほうれん草・コーン・玉ねぎ・ブロッコリー・いんげん・人参・みかん
16 金	◎ごはん * 豚肉のねぎ塩炒め * 春巻き * チョレギサラダ * マンゴープリン	エネルギー 330kcal たんぱく質 10.4g 脂質 8.8g 炭水化物 47.8g 塩分 0.9g	鶏肉・豚肉・海苔・乳製品	米・小麦粉・砂糖・ゴマ油・油	ねぎ・ピーマン・キャベツ・筍・にら・きゅうり・人参・マンゴー
19 月	◎ごはん * サイコロステーキ * 焼きビーフン * 大根のオイスター煮 * 野菜かまぼこ * りんご	エネルギー 326kcal たんぱく質 10.9g 脂質 8.0g 炭水化物 54.1g 塩分 1.1g	鶏肉・牛肉・かまぼこ・ツナ	米・ビーフン・砂糖・油	人参・ほうれん草・キャベツ・大根・りんご
20 火	◎ごはん * ポークチャップ * キャベツのコンソメ煮 * ポテトサラダ * 黄桃 * ☆パンデー☆	エネルギー 331kcal たんぱく質 10.5g 脂質 7.9g 炭水化物 58.0g 塩分 1.2g	豚肉	米・砂糖・じゃがいも・ノンエッグマヨネーズ・油	玉ねぎ・トマト・キャベツ・人参・パセリ・黄桃
21 水	☆コッペパン * 鶏肉とマカロニのクリーム煮 * エビのフリッター * いんげんと人参のグラッセ * コッペパン * フロッキーボイル * みかん	エネルギー 320kcal たんぱく質 12.4g 脂質 12.7g 炭水化物 39.1g 塩分 1.5g	鶏肉・エビ	パン・マカロニ・小麦粉・砂糖・マーガリン・油	玉ねぎ・パセリ・トマト・ブロッコリー・人参・いんげん・みかん
22 木	◎ごはん * サバの竜田揚げ * 里芋の白煮 * 水菜の煮びたし * サバ・油揚げ * ぶどうゼリー	エネルギー 343kcal たんぱく質 11.6g 脂質 9.0g 炭水化物 56.7g 塩分 0.9g	サバ・油揚げ	米・小麦粉・片栗粉・砂糖・里芋・油	水菜・ぶどう果汁
26 月	◎ごはん * みぞ味つくね * 小松菜のソテー * ちくわのり和え * ツナとコーンのマリネ風 * パイン	エネルギー 301kcal たんぱく質 10.6g 脂質 6.0g 炭水化物 53.6g 塩分 1.0g	鶏肉・卵・ちくわ・ツナ・海苔	米・パン粉・砂糖・油	小松菜・人参・玉ねぎ・コーン・筍・牛蒡・パセリ・ねぎ・パインアップル
27 火	◎ごはん * さつまあげ揚げ * 南瓜のどろろ煮 * しゅうまい * もやしのおかか和え * 洋なし	エネルギー 333kcal たんぱく質 11.0g 脂質 7.4g 炭水化物 58.4g 塩分 1.1g	さつまあげ・青のり・鶏肉・豆腐・油揚げ・かつおぶし	米・小麦粉・片栗粉・砂糖・油	人参・玉ねぎ・南瓜・いんげん・もやし・ねぎ・洋なし
28 水	☆サケわかめごはん * ソースカツ * キャベツのソテー * 厚揚げと大根のみぞ煮 * 白桃	エネルギー 323kcal たんぱく質 8.6g 脂質 7.6g 炭水化物 56.7g 塩分 1.0g	サケ・わかめ・豚肉・厚揚げ	米・小麦粉・パン粉・砂糖・油	キャベツ・大根・白桃
29 木	◎ごはん * フリ大根 * 白菜のゴマ和え * カクテルゼリー	エネルギー 290kcal たんぱく質 10.3g 脂質 6.1g 炭水化物 51.0g 塩分 1.0g	ブリ・豆乳	米・砂糖・ゴマ	白菜・大根・人参・もも果汁・りんご果汁・ぶどう果汁

★ 今月の特別食材 ★ < フリ >



1/29 (木)

成長段階に合わせていくつもの名前をもつ「出世魚」で、80cm以上のものをフリと呼びます。「年取り魚」として年越しの際に食べられることもありますが、今月は旬の時期のフリをおなじみのフリ大根にしました。フリのうまみを吸った大根と一緒に召し上がってください。

わくわく広場のお弁当は午後1時までにお召し上がりください。尚、仕入れの都合上メニューが変更になる場合もあります。

* 魚には骨が入っていることがありますので、十分に気を付けてお召し上がりください。

* お食事の際には、園児様に向け、よく噛んでお召し上がりいただきますよう、お声がけのほどよろしくお願い致します。