

献立表

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01	天津飯 15 春雨サラダ 木 粉ふき芋 わかめスープ	米、じゃがいも、砂糖、はるさめ、油、片栗粉、ごま油	牛乳、卵、かにかまぼこ、ゼラチン	たまねぎ、いちご、にんじん、もやし、きゅうり、みかん缶、ホールコーン缶、オレンジ濃縮果汁、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、レモン果汁、干しいたけ、カットわかめ、パセリ	穀物酢、しょうゆ、中華だし、素、食塩、こしょう	午前牛乳 ギンビスアスパラガス 牛乳 キャロットゼリー せんべい	エネルギー 479 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 12.6 g 食塩相当量 1.9 g
02	ミルクパン 16 いわしのハンバーグ 金 フレンチサラダ トマトスープ	ミルクパン、米、焼きそばめん、パン粉、なたね油、オリブ油、はちみつ	牛乳、豚ひき肉、いわし、卵、ベーコン(卵・乳不使用)	キャベツ、たまねぎ、オレンジ、カットトマト缶詰、にんじん、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、にんにく、しょうが	ケチャップ、ウスターソース、穀物酢、中濃ソース、食塩、鳥がらだし、しょうゆ(うすくち)、こしょう	午前牛乳 星たべよ 牛乳 3日 鬼さんライス 16日 焼きそば	エネルギー 450 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 2.2 g
03	わかめうどん 17 里芋と人参のみそ煮 土 ヨーグルト	ゆでうどん、さといも、米、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、若鶏肉も(皮なし)小間小間、しらす干し、かつお節、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、白ごま	たまねぎ、にんじん、生わかめ、いんげん	しょうゆ、本みりん、食塩	午前牛乳 プレミアムクラッカー 牛乳 じゃこおにぎり	エネルギー 396 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 7.6 g 食塩相当量 2 g
05	みそ煮込みうどん 19 南瓜の甘煮 月 スティックきゅうり ヨーグルト	干しうどん、米、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、若鶏肉も(皮なし)小間小間、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ちくわ	かぼちゃ、きゅうり、はくさい、ねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、本みりん、食塩	午前牛乳 クラッカー 牛乳 ゆかりおにぎり	エネルギー 469 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 9.2 g 食塩相当量 2.8 g
06	納豆ご飯 20 さわらの西京焼き 火 れんこんサラダ すまし汁(ほうれん草)	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、さわら、ほたて貝柱水煮缶、卵、バター、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま	りんご、だいこん、バナナ、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、えのきたけ	かつおだし汁、しょうゆ、穀物酢、みりん、酒、食塩	午前牛乳 アンパンマンせんべい 牛乳 バナナのシートケーキ	エネルギー 489 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.6 g
07	キッズビビンバ 21 ブロccoliとコーンの和え物 水 中華スープ(チンゲン菜) 果物(パイナップル)	米、小麦粉、砂糖、なたね油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、うずら卵水煮缶、卵、白ごま	パイナップル、にんじん、もやし、ほうれんそう、チンゲンサイ、ブロッコリー、オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、ホールコーン缶、ねぎ、しょうが、にんにく	中華スープ、しょうゆ、穀物酢、食塩、焼肉のたれ、甘口、酒	午前牛乳 ビスケット 牛乳 オレンジ蒸しパン	エネルギー 510 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 1.5 g
08	バターロール 22 魚のコーンクリーム焼き 木 ポテトサラダ 白菜スープ	バターロール、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、片栗粉	牛乳、かじき、いんげんまめ(乾)、粉チーズ	はくさい、オレンジ、にんじん、たまねぎ、ホールコーン缶、きゅうり、クリームコーン缶、パセリ	食塩、コンソメ、こしょう	午前牛乳 ギンビスアスパラガス 牛乳 煮豆(いんげん豆) マリービスケット	エネルギー 385 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 1.6 g
09	ご飯 23 擬製豆腐 金 ひじきの煮物 みそ汁(キャベツ)	米、小麦粉、板こんにゃく、砂糖、油、なたね油	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、黒ごま、かつお節	いちご、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、ひじき、しいたけ、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	午前牛乳 星たべよ 牛乳 ごまドーナツ	エネルギー 473 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 1.8 g
10	とん汁うどん 24 じゃが芋きんぴら 土 ヨーグルト	ゆでうどん、じゃがいも、米、ごま油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、油揚げ	にんじん、だいこん、ごぼう、ピーマン、ねぎ、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、本みりん	午前牛乳 プレミアムクラッカー 牛乳 二色おにぎり	エネルギー 490 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 2.2 g
13	ポークカレー 27 菜果サラダ 火 味噌汁(大根・油揚げ)	胚芽米、じゃがいも、フランスパン、小麦粉、粉糖、なたね油、はちみつ	牛乳、豚肉(ヒレ)小間小間、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター、スキムミルク、いわし(煮干し)、卵(白)	たまねぎ、みかん缶、にんじん、だいこん、キャベツ、きゅうり、りんご、いちご、トマトピューレ、レモン果汁、にんにく、しょうが	食塩、穀物酢、チャツネ、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、鳥がらだし、カレー粉、白こしょう	午前牛乳 アンパンマンせんべい 牛乳 ラスク・いちご	エネルギー 505 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.9 g
14	味噌ラーメン 28 白あえ(さつまいも) 水 果物(バナナ)	ゆで中華めん、小麦粉、さつまいも、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、無塩バター、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(淡色辛みそ)、卵、白ごま	バナナ、もやし、ホールコーン缶、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、鳥がらだし、本みりん、食塩、白こしょう	午前牛乳 ビスケット 牛乳 アイスボックスクッキー(ココア)	エネルギー 514 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.9 g
26	ご飯 月 鮭の南蛮漬け ほうれん草の和え物 味噌汁(なめこ)	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、白ごま	いよかん、れんこん、ほうれんそう、もやし、なめこ、にんじん、ねぎ、コーン(冷凍)、生わかめ、葉ねぎ	しょうゆ、穀物酢、食塩	午前牛乳 クラッカー 牛乳 野菜チップ	エネルギー 428 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 2.2 g

2月3日は 鬼さんライス。今年はどうな鬼さんができあがるか、お楽しみに！
5日は すみれ組さんに「豆」についての食育をします。