



	月	火	水	木	金	土
献立	<p>※完了期のお子様は献立の材料を刻み薄味にして提供しています。 ※材料の調達事情により、献立が変更になる場合があります。 ★午前のおやつに甘酒 20kcalを提供しています</p>			<p>年始休暇 1</p>	<p>年始休暇 2</p>	<p>年始休暇 3</p>
材料						
☆おやつ						
おやつ材料						
栄養価						
献立	保育初め ①チキンカレー 277kcal ②コールスローサラダ 34kcal ③バナナ 19kcal	①麦ご飯 135kcal ②鮎チャンプルー 59kcal ③鶏汁 56kcal ④海苔納豆 38kcal ⑤いちごヨーグルト 16kcal	①焼き鮭入り七草粥 165kcal ②湯し豆腐汁 14kcal ③だし巻き卵 25kcal ④みかん 10kcal	①ねぎ塩豚丼 225kcal ②あさり味噌汁 21kcal ③春雨サラダ 19kcal ④焼きりんご 17kcal	①サンマ蒲焼丼 22kcal ②もずくスープ 6kcal ③じゃが芋海苔炒め 23kcal ④黄桃 17kcal	①けんちんうどん 157kcal ②チキンナゲット 44kcal ③オレンジ 6kcal
材料	①米 鶏もも肉 じゃが芋 玉葱 人参 いんげん ②キャベツ 人参 コーン缶 マヨネーズ ③バナナ	①米 胚芽押し麦 ②くまも ぎん じゃが芋 もやし 人参 玉葱 ビーマン 魚肉ソーセージ ③鶏もも肉 人参 大根 昆布 ④海苔佃煮 納豆 ⑤ヨーグルト 苺ソース	①米 鮭フレーク 七草 ②湯し豆腐 葱 ③卵 白だし ④みかん	①豚小間肉 白ネギ もやし 玉葱 葱 ごま油 ②水煮あさり缶 絹ごし豆腐 葱 ③緑豆春雨 キャベツ 人参 もやし 胡瓜 ④りんご	①米 さんま蒲焼缶 青梗菜 人参 玉葱 刻み海苔 葱 ②もずく 小松菜 生姜 葱 ③じゃが芋 青のり パター ④黄桃缶	①うどん 豆腐 大根 人参 いんげん 油揚げ ②鶏ひき肉 木綿豆腐 マヨネーズ ③オレンジ
☆おやつ	小魚せんべい・牛乳 35kcal	ヒラヤーチー・牛乳 142kcal	しらすおにぎり・豆乳 207kcal	ジャムサンド・牛乳 186kcal	ふかし芋・豆乳 105kcal	鮭おにぎり・お茶 72kcal
おやつ材料	しらすアーモンド煎餅 牛乳	米粉 ニラ ツナ缶 牛乳	米 しらすふりかけ 豆乳	食パン マーメイド 牛乳	さつま芋 豆乳	米 鮭フレーク 牛乳
栄養価	エネルギー：365kcal 脂質：12.5g タンパク質：9.7g 食塩相当量：8g	エネルギー：446kcal 脂質：8.9g タンパク質：18.5g 食塩相当量：2g	エネルギー：421kcal 脂質：4.6g タンパク質：13.9g 食塩相当量：2.2g	エネルギー：468kcal 脂質：11.5g タンパク質：15.5g 食塩相当量：1.6g	エネルギー：173kcal 脂質：7.3g タンパク質：9.8g 食塩相当量：1.5g	エネルギー：279kcal 脂質：8.4g タンパク質：9.1g 食塩相当量：1.3g
献立	①ハヤシライス 225kcal ②ブロッコリーサラダ 38kcal ③バナナ 19kcal	①あわご飯 131kcal ②筑前煮 75kcal ③大根と胡瓜の白和え 19kcal ④オレンジ 8kcal	お誕生会 ①あわご飯 131kcal ②春雨チャブチェ 67kcal ③青菜中華スープ 22kcal ④もやしナムル 18kcal ⑤みかん 10kcal	①あわご飯 131kcal ②春雨チャブチェ 67kcal ③青菜中華スープ 22kcal ④もやしナムル 18kcal ⑤みかん 10kcal	①あわご飯 131kcal ②春雨チャブチェ 67kcal ③青菜中華スープ 22kcal ④もやしナムル 18kcal ⑤みかん 10kcal	親子行事 ①あわご飯 131kcal ②春雨チャブチェ 67kcal ③青菜中華スープ 22kcal ④もやしナムル 18kcal ⑤みかん 10kcal
材料	①米 豚肉 玉葱 エノキ しめじ 人参 じゃが芋 ②ブロッコリー コーン缶 トマト 卵 ツナ缶 ③バナナ	①米 粟 ②鶏もも肉 糸落葵 人参 蓮根 干し椎茸 さやいんげん ③大根 胡瓜 絹ごし豆腐 ツナ缶 ④オレンジ	①米 粟 ②春雨 豚肉 人参 玉葱 ニラ エリンギ 胡麻 ③青梗菜 カニカマ 高野豆腐 ④もやし 人参 ⑤みかん	①米 粟 ②春雨 豚肉 人参 玉葱 ニラ エリンギ 胡麻 ③青梗菜 カニカマ 高野豆腐 ④もやし 人参 ⑤みかん	①米 粟 ②春雨 豚肉 人参 玉葱 ニラ エリンギ 胡麻 ③青梗菜 カニカマ 高野豆腐 ④もやし 人参 ⑤みかん	①米 粟 ②春雨 豚肉 人参 玉葱 ニラ エリンギ 胡麻 ③青梗菜 カニカマ 高野豆腐 ④もやし 人参 ⑤みかん
☆おやつ	ウエハース・豆乳 159kcal	青菜おにぎり・牛乳 111kcal	パーステークケーキ・牛乳 132kcal	ハーステークケーキ・牛乳 132kcal	アメリカンドッグ・豆乳 167kcal	アメリカンドッグ・豆乳 167kcal
おやつ材料	豆乳ウエハース 豆乳	米 青菜ふりかけ 牛乳	小麦粉 卵 サラダ油 きび糖 牛乳	小麦粉 卵 サラダ油 きび糖 牛乳	HM 魚肉ソーセージ 牛乳 豆乳	HM 魚肉ソーセージ 牛乳 豆乳
栄養価	エネルギー：441kcal 脂質：14.8g タンパク質：11.7g 食塩相当量：1.5g	エネルギー：344kcal 脂質：6.7g タンパク質：13.1g 食塩相当量：1.3g	エネルギー：432kcal 脂質：15.1g タンパク質：16.2g 食塩相当量：1.5g	エネルギー：432kcal 脂質：15.1g タンパク質：16.2g 食塩相当量：1.5g	エネルギー：415kcal 脂質：7.2g タンパク質：12.5g 食塩相当量：1.6g	エネルギー：415kcal 脂質：7.2g タンパク質：12.5g 食塩相当量：1.6g
献立	①あわご飯 1.7kcal ②麻婆豆腐 8.5kcal ③青菜中華スープ 2.4kcal ④わかめナムル 1.1kcal ⑤黄桃 .1kcal	①麦ご飯 135kcal ②ひじき煮 67kcal ③湯し豆腐汁 14kcal ④ミートボールのトマト煮 84kcal ⑤梨 8kcal	①四色丼 111kcal ②もずくスープ 6kcal ③ツナ白菜おかつか 30kcal ④いちごヨーグルト 16kcal	①チキンカレー 187kcal ②マカロニサラダ 99kcal ③バナナ 19kcal	①麦ご飯 135kcal ②肉豆腐 6kcal ③南瓜コロケ 13kcal ④オレンジ 6kcal	①五目ピラフ 135kcal ②青菜のすまし汁 58kcal ③胡瓜和え 13kcal ④焼きりんご 13kcal
材料	①米 粟 ②木綿豆腐 豚肉挽肉 大豆ミート 玉葱 葱 ③小松菜 法蓮草 カニカマ 卵 ④わかめ もやし 人参 ⑤黄桃缶	①米 胚芽押し麦 ②ひじき 糸落葵 人参 油揚げ 水煮大豆 竹輪 いんげん ③湯し豆腐 葱 ④豚挽肉 大豆ミート 玉葱 ⑤梨	①米 豚挽肉 人参 法蓮草 卵 ②もずく 玉葱 人参 卵 絹ごし豆腐 ③白菜 ツナ缶 おかつか ④苺ソース ヨーグルト	①米 鶏肉 人参 玉葱 じゃが芋 ブロッコリー ②マカロニ 胡瓜 人参 玉葱 ハム ゆで卵 マヨネーズ ③バナナ	①米 胚芽押し麦 ②豚バラ肉 糸落葵 絹ごし豆腐 長ネギ しめじ ③南瓜 鶏挽肉 玉葱 パン粉 ④オレンジ	①米 人参 玉葱 枝豆 卵 魚肉ソーセージ ②小松菜 玉葱 人参 エノキ ③胡瓜 わかめ ツナ缶 胡麻 ④バナナ
☆おやつ	ヨーグルト・ビスケット 155kcal	味噌おにぎり・牛乳 121kcal	ヒラヤーチー・牛乳 142kcal	スティックパン・豆乳 161kcal	鮭おにぎり・豆乳 130kcal	ちんびん・牛乳 206kcal
おやつ材料	ヨーグルトビスケット	米 油味噌 牛乳	米粉 ニラ ツナ缶 牛乳	チョコスティックパン 豆乳	米 鮭フレーク 豆乳	小麦粉 BP 黒糖 牛乳
栄養価	エネルギー：193kcal 脂質：10.5g タンパク質：19.3g 食塩相当量：4.2g	エネルギー：429kcal 脂質：13g タンパク質：17.2g 食塩相当量：1.5g	エネルギー：305kcal 脂質：6.5g タンパク質：15g 食塩相当量：1.1g	エネルギー：466kcal 脂質：17.8g タンパク質：13.5g 食塩相当量：1.5g	エネルギー：284kcal 脂質：5g タンパク質：7.8g 食塩相当量：1.7g	エネルギー：425kcal 脂質：4.8g タンパク質：15.4g 食塩相当量：.5g
献立	ムーチ作り ①ポークカレー 277kcal ②ツナ白菜おかつか 30kcal ③バナナ 19kcal	①麦ご飯 135kcal ②肉じゃが 58kcal ③アサージュ 14kcal ④胡瓜和え 33kcal ⑤オレンジ 10kcal	①炊き込みご飯 179kcal ②鶏汁 37kcal ③南瓜の甘煮 13kcal ④柿 13kcal	①あわご飯 131kcal ②豆腐ミートグラタン 99kcal ③オニオンスープ 22kcal ④小松菜和え 18kcal ⑤いちごヨーグルト 16kcal	①麦ご飯 135kcal ②酢魚 68kcal ③わかめ中華スープ 15kcal ④法蓮草しらす和え 18kcal ⑤パイナップル 11kcal	①ナポリタン 135kcal ②オニオンスープ 11kcal ③南瓜甘煮 13kcal ④オレンジ 8kcal
材料	①米 豚小間肉 じゃが芋 玉葱 人参 いんげん 南瓜 ②白菜 おかつか ツナ缶 ③バナナ	①米 胚芽押し麦 ②豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 いんげん 白滝 ③アサージュ 絹ごし豆腐 ④胡瓜 カニカマ わかめ ツナ缶 ⑤オレンジ	①米 人参 切昆布 油揚げ 椎茸 ツナ缶 ②鶏もも肉 人参 大根 葱 昆布 ③南瓜 おかつか ④柿	①米 粟 ②木綿豆腐 合い挽き肉 玉葱 人参 トマト 水煮缶 チーズ ③玉葱 わかめ 絹ごし豆腐 ④小松菜 人参 カニカマ ⑤ヨーグルト 苺ソース	①米 胚芽押し麦 ②白身魚 人参 パプリカ エリンギ マトケチャップ ③わかめ カニカマ 豆苗 卵 ④法蓮草 しらす 人参 ⑤パイナップル	①パスタ麺 人参 ビーマン 魚肉ソーセージ ②玉葱 わかめ 葱 ③南瓜 おかつか ④オレンジ
☆おやつ	ムーチ風味蒸しパン・豆乳 191kcal	しらすおにぎり・牛乳 207kcal	アメリカンドッグ・豆乳 167kcal	ビスケット・牛乳 182kcal	チーズじゃがもち・牛乳 102kcal	おかつかおにぎり・牛乳 106kcal
おやつ材料	HM オリゴ糖 牛乳 豆乳	米 しらすふりかけ 牛乳	HM ソーセージ 卵 豆乳	ビスケット 牛乳	じゃがもち チーズ 片栗粉 牛乳	米 おかつかふりかけ 牛乳
栄養価	エネルギー：517kcal 脂質：15.5g タンパク質：18.3g 食塩相当量：1.8g	エネルギー：457kcal 脂質：5.5g タンパク質：16.4g 食塩相当量：3g	エネルギー：409kcal 脂質：7.7g タンパク質：14g 食塩相当量：2.2g	エネルギー：450kcal 脂質：11.7g タンパク質：16.3g 食塩相当量：2.4g	エネルギー：349kcal 脂質：5.4g タンパク質：14.2g 食塩相当量：1.3g	エネルギー：273kcal 脂質：2.8g タンパク質：11.3g 食塩相当量：1.6g