



～1月の食材ポイント紹介～

大根、かぶ、きゃべつ等ビタミンCの豊富な野菜が多い季節です♪



日曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	補食
17・31 月	ごはん みそ汁 ぶりの加-照り焼き さつまいもの甘煮 もやしとにらのソテー フルーツ	いちこのクリームパン 牛乳	油揚げ・甘みそ ぶり	精白米・釜焼きふ さつまいも なたね油・ごま油	玉葱・かぶ・もやし・にら えのき・いんげん 赤ピーマン・コーン にんじん・ごぼう	ひじきごはん 麦茶
4・18 火	ごはん みそ汁 豚肉のみそ焼き じゃがいもの煮物 スパゲティサラダ フルーツ	豆乳スイートポテト 牛乳	油揚げ・甘みそ ぶたもも まぐろ油漬缶詰	精白米・三温糖 すりごま・調合油 じゃがいも マカロニ・スパゲティ	玉葱・キャベツ・にら・かぶ もやし・えのき・赤ピーマン れんこん・しめじ・にんじん きゅうり・ミニトマト ブロッコリー・ほうれんそう	かぼちゃサラダ 麦茶
5 水	ごはん みそ汁 豆腐の青のりつくね かぶの浅漬け 煮豆 フルーツ	焼きうどん 麦茶	油揚げ・甘みそ・ 鶏ひき肉・木綿豆腐・ ゆできんとさまめ・ ぶたロース	精白米・釜焼きふ 片栗粉・なたね油	玉葱・かぶ・もやし・にら えのき・ピーマン・にんじん のり・きゅうり・コーン はくさい・塩昆布	大学芋 麦茶
6・20 木	肉みそスパゲッティ 白菜のスープ かぼちゃとベーコンの炒め物 切干大根としらたきの煮物 フルーツ	鶏そぼろとしょうがの 炊き込みご飯 麦茶	ぶたひき肉・豆みそ ベーコン 大豆水煮缶詰	マカロニ スパゲティ なたね油 しらたき	玉葱・にんじん・にら ピーマン・赤ピーマン はくさい・大根・えのき かぼちゃ・ブロッコリー 切干しだいこん・いんげん	きのこ汁 麦茶
7・21 金	かみなりごはん みそ汁 ほうれん草とツナのおひたし 鮭ときゃべつのみそ炒め フルーツ	7日 七草がゆ 麦茶 21日 おからココアクッキー 牛乳	木綿豆腐・油揚げ 甘みそ・まぐろ缶詰 さけ	精白米・なたね油 ごま油・砂糖	ひじき・にんじん ピーマン・赤ピーマン にら・しめじ・玉葱・大根 もやし・わかめ・えのき ほうれんそう・コーン・キャベツ	焼き豚ごはん 麦茶
8・22 土	バターロール キャベツのスープ 鮭の照り焼き ポテトサラダ フルーツ	ジャムの蒸しパン 麦茶	ベーコン・さけ まぐろ水煮缶詰(白)	ロールパン・ じゃがいも・ マヨネーズ・薄力粉 なたね油	大根・えのき・玉葱 キャベツ・にんじん コーン・ミニトマト ブロッコリー	おにぎり 麦茶
24 月	ごはん みそ汁 さばのみそ焼き さつまいもとツナの煮物 ほうれん草ともやしのサラダ フルーツ	ゴマ入り スクエアケーキ 牛乳	油揚げ・甘みそ さば まぐろ水煮缶詰	精白米・三温糖・ さつまいも・なたね油 砂糖・ごま油	玉葱・大根・わかめ にら・しめじ・ブロッコリー 赤ピーマン・もやし にんじん・コーン キャベツ・ほうれんそう	大根と人参の煮物 麦茶
11・25 火	ごはん みそ汁 鶏肉のスタミナ焼き おでん風 油揚げと野菜の納豆和え フルーツ	ドライカレーサンド 牛乳	煮干し・赤色辛みそ・ 木綿豆腐・ 若鶏もも皮なし・生揚 げ・納豆	精白米・じゃがいも・ 生いも板こんにゃく	えのき・玉葱・にんにく 大根・にんじん・キャベツ もやし・コーン チンゲンサイ・ピーマン	鮭ごはん 麦茶
12・26 水	ごはん みそ汁 鮭のマヨドレ焼き かぼちゃのいとこ煮 人参とわかめのきんぴら フルーツ	おぼぎ 麦茶	油揚げ・甘みそ・さけ	精白米・マヨネーズ・ 三温糖・糸こんにゃ く・なたね油・ごま油	玉葱・キャベツ・わかめ えのき・かぼちゃ・いんげん にんじん・わかめ・コーン オクラ・アスパラガス	けんちん汁 麦茶
13・27 木	けんちんうどん ピーマンと厚揚げの炒め物 ツナサラダ フルーツ	バナナビスケット 牛乳	ぶたもも(皮脂無)・ 油揚げ・甘みそ・生揚 げ・まぐろ油漬缶詰	ゆでうどん・うどん なたね油 板こんにゃく マヨネーズ	大根・にんじん・きゅうり しめじ・玉葱・ごぼう れんこん・ほうれんそう 赤ピーマン・キャベツ ピーマン・にんじん	しそわかめごはん 麦茶
14・28 金	ごはん みそ汁 あじのチーズパン粉焼き ひじきの五目煮 大根と豚肉の炒め物 フルーツ	14日 ハムコーンクロワッサン 牛乳 28日 ショートブレッド 牛乳	煮干し・みそ 木綿豆腐・あじ パルメザンチーズ 大豆・ぶたロース	精白米・パン粉 糸こんにゃく なたね油	えのき・たまねぎ・ひじき にんじん・コーン・いんげん 大根・しめじ・ブロッコリー	カレーピラフ 麦茶
15・29 土	バターロール 大根スープ とり肉の照り焼き 野菜と春雨の五目炒め フルーツ	あんまん 麦茶	ベーコン・若鶏もも まぐろ油漬缶詰	ロールパン・砂糖 緑豆はるさめ なたね油・ごま油	玉葱・大根・えのき 赤ピーマン・コーン ごぼう・たけのこ キャベツ	おにぎり 麦茶
19 水	<誕生会メニュー> いなりごはん 清まし汁 さわらの梅みそ焼き 栗きんとん なます フルーツ	ケーキ 牛乳	さわら	精白米 観世ふ さつまいも くり 調合油	大根・えのき わかめ・キャベツ にんじん コーン	焼き豚ごはん 麦茶

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂肪(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	塩相当量
今月の平均食事摂取量	535	20.8	15.5	176	2.4	214	0.34	0.32	40	6.1	1.8
保育所(園)における食事摂取基準(※1)	573	21.5	15.8	258	2.0	200	0.31	0.36	18	3.2	2未満

