

1月献立 (幼児食) 実務保育園						
	【主食】	【副食】	【栄養量】	【赤の食材】 (肉や肉になる食品)	【黄色の食材】 (動く力になる食品)	【緑の食材】 (体の調子を整える食品)
4 (月)	ごはん	クリームシチュー ウィンナー わかめスープ フルーツ	熱量 449Kcal 蛋白 21.6g 脂質 9.1g 塩分 1.7g	鶏肉 牛乳 わかめ	米 小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ きゃべつ 人参 コーン
5 (火)	ごはん	変わりオムレツ ほうれん草の味噌汁 温野菜 フルーツ	熱量 328Kcal 蛋白 15.0g 脂質 18.6g 塩分 0.9g	豚肉 みそ 牛乳 卵	米 サラダあぶら	しょうが ほうれん草 人参 玉ねぎ
6 (水)	ごはん	鶏肉の生姜焼き 温野菜 豆腐とチンゲン菜のスープ フルーツ	熱量 442Kcal 蛋白 21.1g 脂質 16.1g 塩分 1.7g	味噌 豆腐 鶏肉 牛乳 昆布	米 でんぷん じゃがいも	人参 かぶ 玉ねぎ チンゲン菜 もやし
7 (木)	ごはん	ポテトとツナの煮込み 湯通しキャベツ 白菜ともやしの味噌汁 フルーツ	熱量 328Kcal 蛋白 20.9g 脂質 19.9g 塩分 1.9g	ツナ みそ 牛乳	米 さとう じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ もやし
8 (金)	ごはん	桜エビとちくわのかき揚げ 白菜のおかか和え カブと玉ねぎの味噌汁 フルーツ	熱量 4409Kcal 蛋白 13.0g 脂質 19.4g 塩分 2.0g	桜エビ 卵 牛乳	でんぷん じゃがいも 小麦粉	人参 白菜 玉ねぎ カブ
9 (土)	ごはん	生揚げとキャベツの味噌煮 コールスロー ジャガイモともやしのスープ フルーツ	熱量 346Kcal 蛋白 14.5g 脂質 16.3g 塩分 1.7g	味噌 豚肉 生揚げ	米 さとう でんぷん じゃがいも	たまねぎ 人参 コーン もやし
11 (祝)	成人の日					
12 (火)	ごはん	カレーシチュー わかめとえのきのスープ ひじきと切り干し大根サラダ フルーツ	熱量 449Kcal 蛋白 20.4g 脂質 13.0g 塩分 1.2g	牛肉 牛乳 わかめ	さとう でんぷん じゃがいも 米	玉ねぎ 人参 ひじき 切り干し大根
13 (水)	ごはん	鶏肉の生姜炒め マッシュポテト 白菜と青菜の味噌汁 フルーツ	熱量 321Kcal 蛋白 16.3g 脂質 11.8g 塩分 1.8g	鶏肉 牛乳 みそ	さとう ジャガイモ 米 マヨネーズ	人参 玉ねぎ 白菜
14 (木)	ごはん	八宝菜 ツナそばろ コーンスープ フルーツ	熱量 433Kcal 蛋白 19.2g 脂質 22.6g 塩分 2.6g	豚肉 牛乳 ツナ	じゃがいも 小麦粉 米	人参 キャベツ 玉ねぎ ピーマン
15 (金)	ごはん	生揚げのトマト煮 温野菜 洋風かき玉汁 フルーツ	熱量 414Kcal 蛋白 18.4g 脂質 16.4g 塩分 1.8g	豚肉 卵 味噌	小麦粉 じゃがいも 米	キャベツ 人参 玉ねぎ
16 (土)	ごはん	白身魚のみそ焼き スパゲティサラダ ジャガイモともやしの味噌汁 フルーツ	熱量 315Kcal 蛋白 19.4g 脂質 13.7g 塩分 1.9g	魚 牛乳 卵 みそ	砂糖 小麦粉 米	もやし 人参 玉ねぎ
18 (月)	ごはん	クリームシチュー 温野菜 コーン入り野菜スープ フルーツ	熱量 499Kcal 蛋白 20.4g 脂質 13.0g 塩分 1.5g	鶏肉 牛乳 卵	じゃがいも 砂糖 米	人参 玉ねぎ 大根 コーン
19 (火)	ごはん	すき焼き風煮 キャベツのおかか和え わかめと大根の味噌汁 フルーツ	熱量 417Kcal 蛋白 22.9g 脂質 14.4g 塩分 2.0g	牛肉 わかめ みそ 牛乳	じゃがいも 砂糖 米	人参 しろたき 玉ねぎ 大根
20 (水)	ごはん	ミートボールのトマトソース 温野菜 キャベツのスープ フルーツ	熱量 414Kcal 蛋白 18.4g 脂質 16.4g 塩分 1.8g	鶏肉 味噌	さとう 米 油揚げ	じゃがいも 大根 キャベツ 玉ねぎ 人参
21 (木)	ごはん	マカロニと鶏肉のクリーム煮 ツナサラダ 豆腐汁 フルーツ	熱量 429Kcal 蛋白 19.9g 脂質 16.3g 塩分 2.2g	鶏肉 卵 みそ 豆腐	米 牛乳 パン粉 マカロニ	玉ねぎ ブロッコリー 人参
22 (金)	ごはん	肉じゃが ほうれん草の胡麻和え 青菜とえのきの味噌汁 フルーツ	熱量 286Kcal 蛋白 10.4g 脂質 7.9g 塩分 1.2g	豚肉 厚揚げ みそ 牛乳	さとう 米 じゃがいも	人参 玉ねぎ ほうれん草 白菜 えのき
23 (土)	ごはん	白身魚の照り焼き 温野菜 玉ねぎと人参のスープ フルーツ	熱量 464Kcal 蛋白 23.0g 脂質 20.0g 塩分 1.6g	魚 みそ けずりぶし 牛乳	砂糖 米 じゃがいも	キャベツ 人参 玉ねぎ
25 (月)	ごはん	大豆のシチュー ツナそばろ わかめスープ フルーツ	熱量 429Kcal 蛋白 19.9g 脂質 16.3g 塩分 2.2g	大豆 鶏肉 わかめ	さとう 鶏肉 ジャガイモ 米	玉ねぎ 人参
26 (火)	ごはん	筑前煮 ソーセイジ 春雨スープ フルーツ	熱量 417Kcal 蛋白 22.9g 脂質 14.4g 塩分 2.0g	卵 鶏肉 豆腐	ソーセイジ 米 さとう 春雨	しょうが だけのこ もやし 人参
27 (水)	ごはん	五目豆 温野菜 わかめともやしの味噌汁 フルーツ	熱量 435Kcal 蛋白 21.5g 脂質 19.0g 塩分 1.7g	鶏肉 味噌 わかめ	じゃがいも 米 小麦粉	人参 玉ねぎ もやし キャベツ
28 (木)	ごはん	ホークチャップ 湯通しキャベツ 大根とわかめのスープ フルーツ	熱量 414Kcal 蛋白 18.4g 脂質 16.4g 塩分 1.8g	豚肉 みそ わかめ	さとう 米 でんぷん	生妻 大根 人参 たまねぎ きゃべつ
29 (金)	ごはん	大豆とジャガイモのどろみ煮 温野菜 白菜とわかめの味噌汁 フルーツ	熱量 405Kcal 蛋白 17.7g 脂質 12.4g 塩分 1.7g	鶏肉 大豆 牛乳 わかめ	さとう 小麦粉 米 ジャガイモ	玉ねぎ 人参 白菜 ほう
30 (土)	ごはん	鶏肉のパン粉焼き スパゲティサラダ カブと玉ねぎの味噌汁 フルーツ	熱量 303Kcal 蛋白 14.8g 脂質 9.4g 塩分 1.1g	鶏肉	さとう じゃがいも 小麦粉 米 スパゲッティ	玉ねぎ 人参 大根 カブ



**七草 (なせな)**

芹 (せり) じんげい、根が長く、葉が狭い。根を乾燥させたものが七草餅に使われる。

御形 (ごぎょう) せり、根が太く、葉が狭い。根を乾燥させたものが七草餅に使われる。

蘿蔔 (すずしろ) だいこん、根が太く、葉が狭い。根を乾燥させたものが七草餅に使われる。

私産 (はとけのび) こむぎ、根が太く、葉が狭い。根を乾燥させたものが七草餅に使われる。

百 (なせな) べんべん草、新薬、根、止血などに効果があるといわれている。

七草 (なせな) 1月7日 旧暦も1月7日

稲 (すずな) かつらぎ、根を乾燥させたものが七草餅に使われる。

紫蘇 (はこべら) あり、根を乾燥させたものが七草餅に使われる。