



# 1月の献立表



令和4年12月末日発行 まこと保育園



日(曜)	昼食		午後のおやつ		血や肉や骨になるもの	かや保温になるもの	体の調子を整える
	主食	副食	飲み物	おやつ	ぐんぐん大きくなる! 片手の手の上に乗る位の量が目安です	もりもり力が出る! 両手の手でお椀のかたちを作って、その中がいっぱいになる位が目安量(ご飯など)	元気な体になる! 両手の手でお椀のかたちを作って、その中がいっぱいになる位が目安量
5 (木)	若菜 ごはん	ミートオムレツ ほうれん草のチーズ和え ひじきのみそ汁	牛乳	お米でタルト	卵 油揚げ	米 チーズ	ほうれん草 玉ねぎ
6 (金)	ごはん	2色松風焼き なます風五目サラダ みそ汁	牛乳	きなこ餅せん しるこサンド	鶏肉 木綿豆腐 ツナ 厚揚げ	米	玉ねぎ 人参 きゅうり 大根 キャベツ 小松菜
10 (火)	みるく パン	ポークビーンズ マセドアンラダ チキンナゲット	牛乳	七草かゆ	豚肉 大豆水煮 ハム 鶏肉	米 パン じゃが芋 マヨネーズ 南瓜	人参 玉ねぎ きゅうり トマト 七草
11 (水)	マーボー 豆腐丼	バンバンジーサラダ 春雨スープ パナナ	牛乳	みるくもち	豚肉 木綿豆腐 鶏肉 きな粉	米 春雨 マヨネーズ	玉ねぎ なら 人参 ねぎ キャベツ きゅうり えのき チンゲン菜
12 (木)	ごはん	鮭のあけぼの焼き 切り干し大根のサラダ 白菜のみそ汁 みかん	牛乳	ほうれん草グラタン	鮭 鶏肉	米 マヨネーズ	きゅうり 人参 大根 白菜 えのき ほうれん草
13 (金)	野菜 カレー	マカロニサラダ 野菜スープ	牛乳	さっぱり塩味 源氏パイ	豚肉 ハム	米 マヨネーズ マカロニ じゃが芋	玉ねぎ 人参 きゅうり いんげん キャベツ
16 (月)	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き 海藻サラダ みそ汁	牛乳	ソフトサラダせん 豆乳ウエハース	鶏肉	米 麩	きゅうり 大根
17 (火)	ごはん	ごま肉じゃが 切り干し大根の五目煮 みそ汁 グレープフルーツ	牛乳	ゆかりチーズ おにぎり	豚肉 鶏肉 大豆水煮 油揚げ	米 じゃが芋 チーズ	人参 玉ねぎ いんげん ほうれん草 えのき
18 (水)	みそ ラーメン	しゅうまい ひじきの和風サラダ リンゴ	牛乳	おふラスク	豚肉 さつま揚げ	中華麺 マヨネーズ 麩 シュウマイの皮	キャベツ もやし 人参 きゅうり
19 (木)	八宝菜丼	ツナともやしのナムル ワンタンスープ ピンクグレープフルーツ	牛乳	そぼろパン	豚肉 ツナ	米 パン ワンタンの皮	白菜 人参 玉ねぎ ほうれん草 もやし いんげん
20 (金)	ごはん	カラスカレイのバターしょうゆ焼き のり和え コンソメスープ	牛乳	ぱりんこ チョコイス	カラスカレイ ベーコン さつま揚	米 じゃが芋	ほうれん草 人参 白菜 玉ねぎ もやし
23 (月)	きじ焼き 丼	ひじきと高野豆腐の煮物 みそ汁	牛乳	皇たべよ ムーンライト	鶏肉 高野豆腐 木綿豆腐	米	人参 いんげん なめこ ねぎ 玉ねぎ
24 (火)	スライティ ミートソース	ポテトサラダ きのこコンソメスープ	牛乳	フルーツヨーグルト	豚肉 ウィンナー	マカロニ じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 トマト しめじ きゅうり えのき チンゲン菜
25 (水)	ごはん	鯖の塩焼き マーボー大根 豚汁 みかん	牛乳	野菜ケーキ	鯖 豚肉 ベーコン	米 南瓜 里芋 チーズ	大根 玉ねぎ ねぎ ごぼう 人参
26 (木)	バター ロール パン	キーマカレー サラスパサラダ パナナ	牛乳	ドリア	豚肉 ハム 鶏肉	パン 米 じゃが芋 マカロニ チーズ	玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり
27 (金)	ごはん	筑前煮 がんも煮 すまし汁 グレープフルーツ	牛乳	歌舞伎揚げ ハムクーヘン	鶏肉 がんも	米 里芋	玉ねぎ しめじ ごぼう 白菜 レンコン きぬさや
30 (月)	ハヤシ ライス	もやしのナムル 豆腐のスープ オレンジ	牛乳	ゴマばかうけ ホームパイ	豚肉 絹豆腐 ツナ	米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 もやし 白菜
31 (火)	ごはん	五目玉子焼き キャベツのごまマヨ和え みそ汁 ピンクグレープフルーツ	牛乳	南瓜ぶりん	卵 鶏肉 絹豆腐	米 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 キャベツ えのき きゅうり

★都合により献立が変更になる場合がございます。ご了承ください。

☆ 平均栄養素 3歳未満児 エネルギー423Kcal たんぱく質15.2g 脂質12.9g 塩分1.4g  
3歳以上児 エネルギー528kcal たんぱく質19.0g 脂質16.1g 塩分1.7g

